ऋतु चर्य्या

जिस में ६ ऋतुओं का पूरा वर्णन है, प्रत्येक ऋतु के
वास्ते स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम, सैर, व्यायाम,
आहार, व्यवहार, स्नान, वस्त्र आदि की
पूरी २ शिक्षाएं हैं, और प्रत्येक ऋतु में
होने वाले रोग, और उनका इलाज
भली भांति वर्णन किया गया है,

जिसको

कविविनोद वैद्यभूषण पण्डित
ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य

"अमृत" औषधालय के मालिक, वैद्यक पत्र
देशोपकारक व वैद्यामृत के सम्पादक और अनेक
वैद्यक पुस्तकों के रचियता ने लिखा

और

देशोपकारक पुस्तकालय के कार्य्यकर्त्ताओं
ने छपवाकर प्रकाशित किया

अमृत प्रेस रेलवे रोड लाहौर में छपी ॥

कापी १०००] [मूल्य १।)

वाचक वृन्द !

आप जिस प्रेम से मेरी रचित पुस्तकों को खरीदते, पढ़ते, और उनका आदर करते हैं, उसके लिए जितना आप को धन्यवाद दूं थोड़ा है। जब पहिले पहिल मैंने इस कार्य्य को आरम्भ किया था, और प्रत्येक विषय पर छोटी २ परन्तु सम्पूर्ण आवश्यक बातों से पूर्ण पुस्तकों को लिखना आरम्भ किया था, तो मुझे सन्देह था, कि पबलिक मेरी सेवा स्वीकार करेगी या नहीं ? परन्तु मैं प्रसन्न हूं, कि मेरी आशाओं से बढ़ कर आदर किया गया है। और अब पाठक मुझ को लिखते रहते हैं, कि अमुक विषय पर एक पुस्तक लिखिए, और अमुक पर भी लिखिए, मेरे पास समय बहुत ही कम है, सप्ताह भर में केवल २ घन्टा पुस्तक लिखने की बारी आती है, नहीं तो प्रति मास एक पुस्तक निकालूं, और पाठकों की इच्छा पूरी करूं। जितना सम्भव है कर रहा हूं, और शीघ्र ही कुछ पुस्तकें पाठकों के भेंट होने वाली हैं ॥

यह पुस्तक ऋतुचर्य्या

जो आप के हाथों में है, उर्दू देशोपकारक के एक लेख का अक्षर प्रत्यक्षर प्रति लेख है, मैंने संक्षेप से इस निबन्ध को लिखा था, मुझे इसके बढ़ाने या फिर पढ़ने का भी अवसर नहीं मिला है, परन्तु लोगों ने इसको पसन्द किया था, इस लिए पुस्तकाकार में छाप कर पाठकों की भेंट है। आशा है आप इसको पसन्द करेंगे। आगामी आवृत्ति में वृद्धि का ध्यान है ॥

ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य लाहौर ॥

ऋतुचर्य्या ॥

ऋतुओं का गुण जानना बड़ा आवश्यक है ॥

पाठकगण ! आपने कई वार पुस्तकों में ऋतुचर्य्या को सविस्तर देखा होगा, क्योंकि हिन्दी की प्रायः बहुत सी पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है । फिर मैंने क्यों इसको आरम्भ किया है, इसको यदि आप पढ़ेंगे तो आपको मालूम होगा, कि इस विषय को जानने की आज कल कितनी आवश्यकता है, आपको इसके पाठ से आनन्द मिलेगा, इसके नियमों पर चलने से लाभ होगा, जो वैद्य नहीं हैं उनके लिए स्वास्थ्य रक्षा की इसे पहिली सीढ़ी समझनी चाहिए ॥

भारतवर्ष में जितने ऋतु होते हैं, और जो उनके प्रभाव होते हैं, हमें केवल उनका वर्णन करना है । युनानी पुस्तकों में चार ऋतु वर्णन किए गए हैं, अङ्गरेजी पुस्तकों में भी चार ऋतु वताए गए हैं, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में छैः ऋतुओं का वर्णन है ॥

जहां तक विचार किया गया इसका कारण यही प्रतीत होता है, कि इंगलिस्तान और युनान दोनों देशों में चार ही ऋतु होते हैं, और युनान तथा इंगलैण्ड के लेखकों ने अपने २ ही देश में लिखा, इसलिये उनको चार ही ऋतुओं का ध्यान रहा । यदि वह लोग भारतवर्ष में होजाते तो अवश्य छैः ऋतु वर्णन

करते। यद्यपि युनानी को यहां प्रचलित हुए सैंकड़ों वर्ष बीत चुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह संशोधन आज तक नहीं किया, और सब के सब बराबर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और यह चार ऋतु यह हैं:—

रबीअ—इसको मौसमे बहार भी कहते हैं, यह वह काल है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है। इसको अङ्गरेजी में सपरिंग (spring) कहते हैं। इसके पश्चात् मौसम गरमा आता है, जिसको युनानी वैद्यों की परिभाषा में ख़रीफ़ कहा जाता है। यह मौसम बहुत गरमी का होता है। और मौसम बहार व खिज़ां के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं। डाक्डरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं। इसके पश्चात् मौसम खिज़ां आता है, जिसमें मौसम बहार की तरह गरमी और सरदी बराबर होती है। इसको अंग्रेजी में आटम (autumn) कहते हैं। और इसके पश्चात् मौसम सरमा आता है, जबकि अत्यन्त शीत पड़ती है। इसको युनानी में शता कहते हैं, और अङ्गरेज़ी में विन्टर (winter) बोलते हैं॥

वैद्यक ग्रन्थों में षट ऋतु अंकित हैं, और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है॥

प्रथम बसन्त—इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्मऋतु कहते हैं। इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है। इसको वर्षाऋतु कहते हैं। उसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् हलकी शीत

आरम्भ होती है। कभी गरमी कभी सरदी। दिन को धूप रात को सरदी, ऐसा समय रहता है। फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है। भली भान्ति सोचने से यह छैः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। परन्तु यह प्रभेद वहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, व श्रावण को मौसम गरमा मान लें। भादों व आसौज को खिज़ां। कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, को मौसम सरमा, और फाल्गुण व चैत्र को वहार कहें। इस प्रकार खिज़ां और वहार के तो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और वसन्त ऋतु समझने चाहियें, वाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार यह ग्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में आ जाते हैं। इस प्रकार मौसम सरमा वैद्यक की हेमन्त ऋतु शिशर ऋतु के वरावर है, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में जो छैः ऋतु लिखते हैं, वह दो प्रकार से लिखते हैं यथा :—

एक प्रकार यूं है	चैत्र, वैशाख, वसन्त। ज्येष्ठ, आषाढ़, ग्रीष्म। श्रावण, भादों, वर्षा। आसौज, कार्तिक, शरद। मार्गशीर्ष, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।
दूसरी प्रकार यूं है	फाल्गुण चैत्र, वसन्त। वैशाख, ज्येष्ठ, ग्रीष्म। आषाढ़, श्रावण, प्रावृष। भादों, आसौज, वर्षा। कार्तिक, मार्गशीर्ष, शरद। पौष, माघ, हेमन्त।

उपरोक्त नकशे में आपको ज्ञात होगया होगा, कि एक में प्रावृष ऋतु अधिक है। दूसरे में शिशिर। बहुत से वैद्य इस बात को नहीं समझते कि किसी पुस्तक में चैत्र वैशाख वसन्त ऋतु है, तो दूसरी में फाल्गुण चैत्र क्यों बसन्त आती है। वहां भी यही बात है। जिन भागों में अधिक वर्षा होती है, उनमें गरमी वैशाख, ज्येष्ठ तक रह कर आषाढ़ में वर्षा आरम्भ हो जाती है, और आषाढ़, श्रावण, भादों और आसौज तक वर्षा रहती है। इनमें से आषाढ़, श्रावण, का नाम प्रावृष ऋतु और भादों, असौज, का नाम वर्षा रख लिया है। आश्विन तक वर्षा होती रहती है। कार्तिक, अगहण, में अल्प सरदी, और पौष, माघ, में अधिक सरदी रह कर फाल्गुण में वसन्त आरम्भ होजाता है। परन्तु दूसरी अवस्था में फाल्गुण तक ही सरदी रहती है। और वसन्त चैत्र, वैशाख, से आरम्भ हो जाती है। गङ्गा नदी के दक्षिण दिशा की ओर के देशों में प्रावृष वाला हिसाब है। और गङ्गा के उत्तर के प्रदेशों में शिशर वाला मौसम होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिये, कि जहां सरदियों का मौसम अधिक देर तक रहता हो, वहां तो ग्रीष्म, वर्षा, शिशिर, व हेमन्त, अन्यथा ग्रीष्म, प्रावृष वर्षा, शरद, हेमन्त ऋतु होते हैं। आजकल इसमें भी एक कठिनता होगई है, प्रत्येक जगह की ऋतु देखने से ज्ञात होता है, कि कभी तो वर्षा ऋतु देर में आरम्भ होती है, और कभी पहिले आरम्भ हो जाती है। गत दो तीन वर्षों में हम देखते रहे हैं, कि आश्विन और कार्तिक में वर्षा आरम्भ हुई, और शीत चैत्र

वरन् वैशाख तक रहा, जिस से हम ने विचार किया, कि ऋतु बदल गए हैं, अर्थात् वर्षा के स्थान में ग्रीष्म होगया है, और शरद के स्थान में वर्षा होगई है, इत्यादि। किन्तु इस साल से फिर ऋतु पहिले की भांति होने लगे हैं ॥

अतः उचित यह है, कि हमें ऋतुओं को मासों पर विभाजित न करें, वरन् ऋतु का एक स्वभाव व गुण होना चाहिए, जिस के अनुसार ऋतु माना जाय, अतः हम प्रत्येक ऋतु के गुणों का वर्णन करते हैं, इसको स्मरण रखना चाहिए, और इसके अनुसार ऋतुओं को समझना चाहिये ॥

वसन्त ऋतु, रबीअ, मौसम बहार, स्प्रिङ्ग (Spring)

यह वह सुहावना ऋतु है, जो शीत ऋतु के पश्चात् आता है, इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी होती है। लोग बसन्त गाते हुए प्रसन्न होते हैं। वसन्त के अर्थ पीत इसी वास्ते हैं, कि इस में प्रायः पीत पुष्प खिलते हैं, सरसों चारों ओर फूली हुई खेतों को देखने योग्य बना देती है। वसन्त ऐसी सुहावनी ऋतु है, कि कवि लोग इसकी बड़ी प्रशंसा करते हैं, वसन्ती समीर प्रेमी लोगों पर वैसा ही प्रभाव करती है, जैसाकि वृक्षों पर। इस में फूल सब ऋतुओं से अधिक खिलते हैं ॥

"सखी! ये दिन कैसे कटें आया है मौसम बहार" ॥

आदिक गीत लोग प्रायः गाते फिरते हैं, यह ऋतु पञ्जाब प्रान्त में प्रायः फाल्गुण और चैत्र में होता है, अर्थात् १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक॥

भारतवर्ष के अन्य प्रान्तों में फर्क हो सकता है, पाठक गण! इसके लक्षण स्मरण रक्खें। और इसके अनुसार महीने समझ लें॥

ग्रीष्म ऋतु, ख़रीफ़, मौसमे गरमी, सम्मर (Summer)

ग्रीष्म ऋतु वह काल है, जब कि गरमी बहुत प्रचण्ड होती है, पसीने आते हैं, लूऐं चलती हैं। सूर्य्य की किरणों के ताप से पृथिवी की वस्तुऐं सूख जाती हैं। इस ऋतु में गरमी के कारण पित्त निकलती है। यह ऋतु पञ्जाब में प्रायः वैशाख अर्थात् १६ अप्रैल से आरम्भ हो जाता है। और जब तक पानी नहीं बरसता है तब तक ग्रीष्म ही कहा जाता है, जैसाकि पीछे लिखा जा चुका है। जहां वसन्त ऋतु चैत्र, फाल्गुण, में हो, वहां गरमी वैशाख और ज्येष्ठ तक रह कर आषाढ़ से वर्षा आरम्भ हो जाती है। आज कल ऋतु बहुत खराब होगए हैं, इस वास्ते कभी वर्षा आषाढ़ में आरम्भ हो जाती है, और कभी श्रावण में कभी भादों में, प्रायः श्रावण में आरम्भ होती है, इस वास्ते हम ग्रीष्म ऋतु के वास्ते प्राचीन शास्त्रों के विपरीत ३ मास नियत करते हैं। वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, अर्थात् १५ अप्रैल से १५ जोलाई तक॥

वर्षा ऋतु, मौसमे बरसात, फ़सले खरीफ़, आटम (Autumn)

यह ऋतु गरमियों के पश्चात् आता है। और समस्त ऋतुओं से निकृष्ट है। क्योंकि इसमें गरमी और वर्षा मिली हुई होती है। गरमी और नमी के मेल से उद्भिद पदार्थ सड़ने गलने लगते हैं, कभी वर्षा होती है, कभी धूप लगती है, इधर बादल आए उधर चले गए, अभी वर्षा होगई। वर्षा ऋतु में क्षण २ में परिवर्तन होता रहता है। पुस्तकों में तो इस ऋतु को आसौज मास तक लिखा है, परन्तु आज कल श्रावण भादों, में देखने में आता है। इस वास्ते हम श्रावण भादों अर्थात् १५ जोलाई से १५ सितम्बर तक के काल को वर्षा ऋतु नियत करते हैं। और जहां जैसा हो वहां वैसा समझ लेना चाहिए॥

शरद् ऋतु, शुरू शता, आटम, खिज़ां, शुरू सरमा॥

वर्षा के पश्चात् शीत आरम्भ हो जाता है, आसौज और कार्तिक के महीनों में हलका शीत होता है। रात्रि में शीत दिन में गरमी। कभी सरदी कभी गरमी, यह ऋतु मौसमें बहार के सदृश होता है। आसौज, कार्तिक, अर्थात् १६ सितम्बर से १ नवम्बर तक रहता है॥

हेमन्तशिशर ऋतु, शीत, मौसमे सरमा, विन्टर ॥

आप ने देखा होगा, कि दो मास का हेमन्त ऋतु, और दो मास का शिशिर ऋतु कई ग्रन्थकार वर्णन करते हैं, और किसी ने शिशिर को उड़ा कर केवल हेमन्त को लिखा है। हम यहां तक ९ मास समाप्त कर चुके हैं ३ मास बाकी हैं, और सच मुच इन तीन मासों में शीत अधिक पड़ता है, इस वास्ते हम हेमन्त और शिशिर को मिला कर इन दोनों के लिये तीन मास नियत करते हैं, अर्थात् १५ नवम्बर से लेकर १५ फरवरी तक यह ऋतु समझना चाहिए॥

और हमारे लेख में इस का नाम हेमन्त शिशिर ऋतु होगा, स्मरण रखना चाहिये कि हम ने पांच ऋतु बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद् हेमन्त बताए ॥

अब यह समझ लेना चाहिए, कि किस ऋतु में किस वस्तु की प्रधानता होती है। यहां हम सुश्रुत का अनुवाद करते हैं :—

"यह शीत ऋतु घाम, वर्षादि से विभक्त होता है. चन्द्र और सूर्य्य समय के विभक्त करने वाले होने से एक वर्ष में दो आयन होते हैं। एक को दक्षिणायन और दूसरे को उत्तरायण कहते हैं। इन में से वर्षा, शरद, हेमन्त, दाक्षेणायन होते हैं, और दक्षिणायन के तीनों ऋतुओं में चन्द्र की प्रधानता होती है। और इन रसों की वस्तुएं अधिक होती हैं, अर्थात् वर्षा ऋतु

में खट्टे, शरद में लावणिक, और हेमन्त में माधुर्य्य रस की प्रबलता होती है। और एक दूसरे के सहारे से सब जीव धारियों की शक्तियां दाक्षिणायण में बढ़ती हैं '

" शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण की तीन ऋतु हैं। इनमें सूर्य्य की प्रधानता होती है। कड़वा, कषैला, और चरपरा यह रस उत्पन्न होते हैं। (शिशिर में कड़वा, बसन्त में कषैला और ग्रीष्म में चरपरा प्रबल होते हैं) उत्तरायण में जीव धारियों की शक्ति कम होती है॥

चन्द्र पृथिवी को सरस करता है। सूर्य्य शुष्क करता है। अस्तु यह द्वयायने मिल कर एक वर्ष होता है। पांच वर्ष का एक युग होता है॥

" इन ऋतुओं में से वर्षा ऋतु में औषधियां नवीन और थोड़े प्रभाव वाली होती हैं। पानी विकृत और भूमि मलीन हो जाती है। आकाश बादलों से घिरा होता है। इसी विकृत जल और मल युक्त भूमि के पदार्थ सेवन करने से कफग्रस्त रोगियों को शीत वायु से कष्ट होता है, अजीर्ण रोग, वालों की दाह बढ़ जाती है और दाह के कारण गरमी बढ़ जाती है। शरद ऋतु में जब कि बादल नहीं रहते और वायु शुष्क कर देती है, धूप पड़ती है, और वर्षा की सरस भूमियों पर सूर्य्य की किरणें पड़ कर उसको सुखाती हैं, तब वह सञ्चित हुई गरमी ऊष्ण रोगों को उत्पन्न करती है." ॥

" सम्पूर्ण औषधियां जो वर्षा ऋतु से उत्पन्न हुई थीं वह

शरद ऋतु में रस पूर्ण होती हैं, और वहुत सी हेमन्त ऋतु में जाकर परिपक्क होती हैं। शिशिर हेमंत ऋतु में जल स्वच्छ, चिकना, और भारी होता है। सूर्य्य की किरणें निस्तेज होती हैं। वायु वहुत शीतल होती है। वात से शिथिल हुए मनुष्यों को चिकनाई, शर्दी और भारी पन होता है। इस त्रिदोप के कारण इस ऋतु में कफ का वेग होता है, और औषधियों में भी वही कफ जनक प्रभाव हो जाता है" ॥

"वही सञ्चित कफ वसंत ऋतु में सूर्य्य की किरणों के वेग से फैलता हुआ दुर्वल मनुष्यों में कफज रोग उत्पन्न करता है। वही औषधियां फिर ग्रीष्म ऋतु में निस्तेज और शुष्क हो जाती हैं, पानी वहुत हल्का होता है। सूर्य्य की किरणें सतेज होती हैं। रुक्ष शरीर वाले मनुष्यों के रूखा पन और हलका पन अधिक होता है। इस लिए वात सञ्चित होती है" ॥

फिर वर्षा ऋतु में जब पृथिवी जल से सरस होती है तो वायु शीतल होजाती ह और इसी कारण से वातज रोगों को उत्पन्न करती है, जो विकार वर्षा, हेमन्त और ग्रीष्म में सञ्चित होते हैं, और शरद, वसन्त और वर्षा में उत्पन्न होते हैं, उनकी शान्ति का उपाय करना चाहिये" ॥

पाठक गण ! उपर्युक्त अनुवाद से आपने समझ लिया होगा, कि वात ग्रीष्म ऋतु में सञ्चित होती है, और वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में वातज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

पित्त—वर्षा ऋतु में सञ्चित होता है और शरद् ऋतु के आरम्भ में पैत्तिक रोग उत्पन्न करते हैं ॥

कफ—शिशिर हेमन्त ऋतु में सञ्चित होती है और वसन्त ऋतु में कफज रोग उत्पन्न होवे हैं ॥

यह रोग निर्बल मनुष्यों को अधिक सताते हैं। इनको सामायिक रोग कह सकते हैं। अतः आप देखते हैं कि वसन्त ऋतु में कफ रोग से अधिक पीड़ित लोग देखे जाते हैं। गरमियों के पश्चात् और वर्षा के आरम्भ में वातज रोग और शरद ऋतु में अधिकतर गरमी के रोग देखने में आते हैं। यह भी स्मरण रहे कि :—

पित्त के विकार से उत्पन्न हुए २ रोग हेमन्त में अपने आप शान्त हो जाते हैं ॥

कफ दोष से उत्पन्न हुए रोग ग्रीष्म ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं :—

वात दोष से उत्पन्न हुए रोग शरद् ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं। आग धन्वन्तरी जी ऋतुओं के विषय में इस प्रकार वर्णन करते हैं :—

" दिन के पहले चरण में वसन्त ऋतु का सा समय होता है। दोपहर को ग्रीष्म के तुल्य होता है, तीसरे पहर को प्रावृट ऋतु और सायंकाल को वर्षा का सा समय होता है और अर्द्ध रात्रि शरद का सा और पिछले रात हेमन्त का सा समय होता है " ॥

उपर्युक्त लेख से हम निम्न लिखित प्रति फल निकाल सकते हैं :—

वात-दोपहर को संग्रह होता है और तृतीय पहर को दूषित होती है ॥

पित्त-सायं काल को संग्रह होता है और अर्द्ध रात्रि को दूषित होता है ॥

कफ-प्रातः काल संग्रह होता है और दिन के प्रथम भाग में दूषित होता है ॥

इसके आगे सुश्रुत ने जो लिखा है वह समझने के योग्य है ॥

" इनमें यथार्थ ऋतुओं में औषधियां और जल भी ठीक रहते हैं और सदन कारी जीव धारियों के लिये प्राण, आयु, बल और ओज देने वाले होते हैं, यदि दुर्भाग्य से इन ऋतुओं में अदल बदल होजाए (जैसाकि हेमन्त में शरदी का न पड़ना वा बहुत अधिक पड़ना, वर्षा में वृष्टि का न होना या अधिक होना, गरमियों में गरमी का न होना या बहुत अधिक होना आदि) इसमें अन्न जल और औषधियां आदि बिगड़ जाती हैं, और वह बिगड़े अन्न जलादि व्यवहार में आने से कई प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं अथवा महामारी हो जाती है " ॥

पाठक गण ! क्या आपको अब भी ज्ञात नहीं हुआ कि हमारे देश में विविध रोगों, प्लेग और विषूचिका आदि भयंकर रोगों से लेकर छोटे बड़े तक क्यों होते रहते हैं ?

सचमुच चरक जी का लिखना ठीक है, कि जब राजा और प्रजा दोनों में बुराइयां फैलती हैं तो ईश्वर उस देश पर

कोप करता है, (कोप हमारे लिए है, उनके लिये तो न्याय है, पहिले २ उस देश के ऋतु खराब होते हैं, उसके पश्चात् महामारी या बहुत से मनुष्यों को मारने वाले रोग यथा प्लेग हैजा आदि उत्पन्न होते हैं। इन सब का उत्तम उपाय ईश्वर की उपासना है। बुरे कर्म्मों से बचना और उन कर्म्मों को करना जो उसकी इच्छा के अनुकूल है॥

महाशयो! अब तो देख चुके हो कि हमारे देश के ऋतु किस प्रकार परिवर्तन हो गये हैं। फिर रोगों का बढ़ना निःसन्देह सुश्रुत के अनुसार है। अस्तु यहां यह विषय नहीं है, मैं सुश्रुत के केवल अगले शब्द लिखता हूं॥

"इस समय में शुद्ध अन्नोदक का सेवन करना उचित है। कभी २ यथार्थ ऋतुओं में भी (अर्थात् जब ऋतुएं अपने २ समय पर यथायोग्य स्थित हों) अधर्म के अधिक बढ़ने से अथवा पिशाच, राक्षसों के बढ़ने से देशों के देश प्रायः नष्ट हो जाते हैं"॥

हमारी सम्मति में पिशाच, राक्षस से अभिप्राय उन मन घड़न्त आकृतियों से नहीं है, जो साधारणतया समझी जाती हैं। हमारा अनुमान है कि यह विभिन्न राक्षसादि का वर्णन महामारी, प्लेग, हैजा आदि के कीटाणुओं का ही है। जैसा कि प्लेग के कीड़ों को इङ्गलिश में वेसीलिस कहते हैं। और यह कीड़े देश के देश नष्ट कर रहे हैं। अस्तु आगे सुश्रुत में यों लिखा है :—

"जिस देश के जिस भाग में विषैली औषध, वायु, असमय

के फलों की अधिकता हो, तो यहां के रहने वालों को प्रायः श्वास, कास, वमन, प्रतिश्याय, शिर पीड़ा, ज्वर आदि रोग होते रहते हैं " ॥

इतना लिखने के पश्चात् अब हम प्रत्येक ऋतु का पृथक २ वर्णन करते हैं ॥

जैसाकि वर्णन हो चुका है कि प्रथम तो यह ध्यान रखना प्रत्येक ऋतु में वह लक्षण जो प्रथम लिख चुके हैं, यदि वह ऋतु किसी स्थान पर इन महीनों में न आवे तो लक्षणों के अनुसार समझ लें । द्वितीय यह भी स्मरण रखना चाहिये कि प्रत्येक ऋतु सहसा एक ही वार परिवर्तन नहीं हो सकता । परन्तु शनैः शनैः एक के पीछे क्रमानुसार आता है, और जाता है । बस प्रत्येक ऋतु के सम्बन्ध में जो सूचना लिखी जावेगी उनको भी ऐसा ही समझना चाहिये कि एक को धीरे २ छोड़ना दूसरे का अवलम्बन करना चाहिये । यथा—गरमी में ठंढे वस्त्र पहिने जाते हैं और शरदी में गरम, तो यह वदलन इस प्रकार न होगी कि जिस तिथि तक जब तक कि ऋतु गरमी का है हम ठंडे वस्त्र पहिनते रहें । और फिर एक दम ही गरम पहिन लें, प्रत्युत परिवर्तन शनैः २ होना चाहिये ॥

तृतीय यह भी है कि स्वभाव बलवान् होता है अंग्रेजी कहावत है :—

"Habit is a Second nature."

स्वभाव एक दूसरी प्रकृति है, अफीम १ तोला स्वभाव के अनुसार एक मनुष्य हर दिन खा सकता है और नहीं मरता है ।

हमें नैपाल के एक पुरुष की सूचना मिली थी कि वह गरमियों में तो लिहाफ ओढ़ कर सोता था और शरदियों में ४ वा ५ वजे उठ कर तला पर जाकर स्नान किया करता था। लाहौर में १ पुरुष बावा धौं फिरा करता था, गरमी शरदियों में केवल १ लंगोट से रहता था, और वस्त्र नहीं पहिनता था॥

कुछ मनुष्यों को विशेष प्रकृति के कारण वस्तु फायदा करती है, वह उसको छोड़ना चाहे तो शनैः २ कर, उदाहरण लीजिये कि एक मनुष्य मद्यपान करता है, यह तो बुरी चीज परन्तु जो दैनिक उसका अभ्यासी है, उसको शनैः २ छोड़ना चाहिये॥

चौथी बात मैं यह समझाना चाहता हूं, कि एक मनुष्य जो निरोग्य है, जवान है, हृष्ट पुष्ट है, शीतोष्ण सहन करने की शक्ति रखता है, व्यायाम, सैर का अभ्यास रखता है, निरोग्यता के आवश्यक नियमों का पालन करता है। वह यदि हर ऋतु की कुछ बातों की परवाह न भी करें तो चिन्ता नहीं है, निर्बल और रोगियों को इन नियमों का पूर्णतया पालन करना चाहिये, आरोग्यता प्राप्ति के जो अत्यावश्यक नियम हैं, उनको तो अवश्य ही हर पुरुष को हर ऋतु में ही ध्यान रखना चाहिये, शेष यदि कुछ इधर उधर हो जावे तो वहम न करें॥

ग्रीष्म ऋतु (वैसाख, ज्येष्ठ, आषाढ़)

शास्त्र में लिखा है कि ग्रीष्म ऋतु में सूर्य्य तेज किरणों वाला होता है, और दुःखदाई पवन नैर्ऋत्य कोण को चलता है, पृथिवी तप्त और नदी सूख कर प्रवाह रहित हो जाती है॥

दिशा प्रज्वलित सी हो जाती है, चकवा चकवी जलाशय के ढूंढने को पृथक २ दिशा में विचरने लगते हैं, जल पान को व्याकुल मृग मंडली फिरती है, विरुद्ध तृण और लता सूख कर गिर जाते हैं, बड़े २ वृक्ष पत्र रहित होजाते हैं। मारे आंधी के पत्र टूट कर गिरने से पृथिवी पत्रों से आच्छादित होजाती है, और बहुत वृक्ष आंधी, भभूरे के पत्र रूप वस्त्रों के व्याप्त हो ऐसी शोभा देते हैं कि मानो वसन्त ऋतु के वियोग से तपस्वी बन बैठे हैं, परन्तु आक तथा जवांसा आदि वृक्ष यौवन अवस्था को प्राप्त होते हैं" ॥

जब कि यह बता चुके कि सूर्य्य की गरमी से तरी दूर होती है तो यह साफ है कि मनुष्यों के अन्दर की कफ जो कि पिछली बसन्त ऋतु में थी, वह भी शुष्क होजाती है, जहां शुष्कता है वहां वात है, पस ग्रीष्म ऋतु में मनुष्यों के अन्दर वात संचित होनी आरम्भ होती है, जैसा कि लिखा गया था। और जब वात संचित होती है तो परिणाम यह निकला कि ग्रीष्म ऋतु में नमकीन, चरपटे और खट्टे रस वाली वस्तुओं का खाना और धूप में बैठना और अधिक व्यायाम वर्जित है, और मिष्ट अन्न, हलकी स्निग्ध, शीत और पतली वस्तुएं पथ्य हैं, बाह्य तो गर्मी बढ़ रही होती है परन्तु भीतर वात बढ़ी हुई होती है, पस गरम और शुष्क चीजों से परहेज और हलकी शीत-स्निग्ध या ऊष्ण-स्निग्ध वस्तु का सेवन हित है, ठंढे पानी में स्नान बहुत अच्छा है, मिश्री मिलाकर सतुओं का पीना बाह्य वात को शान्त करता है, वाग्भट लिखता है:—

" चन्द्रमा समान श्वेत रंग वाले चावलों को जंगल देश के मांस संग खावें और अतिवन मांस रस नहीं पीवें ! और रसाला, राग खांडव, पीवें । और पानक, पञ्ज सारक इनको नवीन माटी के पात्रों में डालकर और इमली की खटाई मिला कर पीवें " ॥

रसाला की विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ दही दो सेर, बूरा श्वेत १ सेर, मधु १ छटांक, गाय का मक्खन १ छटांक, एलायची श्वेत, दारचीनी, नागकेशर, पत्रज, हर एक ६ माशा, सोंठ २ तोला, मिरच काली २ तोला—औषधियों को बरीक करके सब को मिला कर बारीक कपड़े में बांध कर हाथ से दबा कर छान लेवें । इसको रसाला या शिखरिणी कहते हैं, यह स्निग्ध वृष्य कफकारी, रुचिकारक, कांतिदायक, भारी और बलकारी लिखा गया है, श्रम को और वात पित्त को नाश करता है, पुष्टि और वीर्य्य कारक है ॥

द्वितीय विधि—पानी निकाला हुवा दही २ सेर, सफेद बूरा १ सेर, शहद, अद्रक, ४–४ तोले, मिरचकाली २ तोले, दारचीनी, पत्रज, लौंग, केसर, एलायची, हर एक १–१ तोला ॥

इस प्रकार सब पदार्थ एकत्र करके कपूर से सुगंधित किये हुये पात्र में तरुणी स्त्री उसको मथे, इस को माज्जिका शिखरिणी कहते हैं । यह बलकारी, रुचिकारक, वृष्य, कान्तिकारक स्निग्ध, वीर्य्य तथा पुष्टिदायक, भारी तथा कफकारक होकर प्रतिश्याय वायु और श्रम और पित्त को नाश करे है ।

तृतीय विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ भैंस का मीठा दही ४ सेर, श्वेत बूरा ४ सेर, दूध ८ सेर—सब को कोरे माटी के बरतन में बारीक कपड़े में से छान लेवें (महीन वासन पर ढीला कपड़ा बांध कर प्रथम दही तथा बूरा डाल कर ऊपर (धार से) दूध डालें) फिर इसमें एलायची के बीज, लौंग, भीमसेनी कर्पूर और मारिच जितनी रुचि हो और मिला देवें :—

लिखा है—"भोजन प्रिय भीमसेन ने इसको बनाया था, श्री कृष्ण ने वारंवार प्रीति से इसको खाया था, जो लोग वसन्त ऋतु को त्याग कर निरन्तर भोजन करते हैं—इनके निरन्तर वीर्य्य की वृद्धि होती है और सर्व इंद्रियों का बल बढ़ता है, जिन का शरीर ग्रीष्म तथा शरद् ऋतु में सूर्य्य के ताप से सूख गया हो—जो 'प्रमत्त वनिता सुरत मे खिन्न हो और जिनका शरीर मार्ग चलने से शिथिल हो गया हो, उन पुरुषों के शरीर को तत्काल पुष्टि करता है, यह रसाला वीर्य्य वर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात तथा पित्त नाशक, अग्नि को दीपन करने वाला, पुष्टि कारक, स्निग्ध, मधुर, शीतल, दस्तावर और रक्तपित्त, तृषा, दाह तथा जुकाम नाशक है" ॥

नोट—रसाला जितना पच सके १ आध गिलास उतना ही पीना चाहिये ॥

दही के स्थान पर इम्बली की भी शिखरिणी बनाते हैं ॥

अच्छी पकी हुई इम्बली लेकर सम भाग पानी में भिगोवें

और उसको छान कर उसके सम भाग सफेद चूरा, दाना इलायची छोटी, मिरच काली इत्यादि जो पश्चात् वर्णन हुआ, थोड़ी २ बारीक करके डाल देवें और अच्छी प्रकार मिलाकर मिट्टी के पात्र में रख लेवें. यह खट मिठी अत्यन्त स्वादिष्ट है, और मन को प्रसन्न करने वाली है, दीपन करने वाली है, कफ और वात को नष्ट करती है, पुष्टिकारक है ॥

राग खाण्डव ॥

राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, आमलादि के मुरब्बे ग्रीष्म ऋतु में गुणकारी होते हैं, आमला, हरड़, नासपाती इत्यादि का मुरब्बा बनाना हो तो उनको कांटे से गोद कर पानी में डबो कर, ३ दिन तक भिगोवें, पानी में किंचित् फटकरी भी डाल दें, चौथे दिन निकाल कर स्वच्छ पानी से धो डालें, फिर उस को घी के साथ मध्यम अग्नि पर किंचित मात्र भून लें तो भी हानि नहीं, कई थोड़ा सा पानी मिला कर अग्नि पर रख देते हैं कि कुछ नरम हो जावे, पश्चात् ३ गुनी मिश्री की चासनी करें और जब चासनी हो जावे तो उनको उसमें डाल देवें, परन्तु चूल्हे पर ही रहने दें और उंगली से देखे, जब एक तार छूटने लगे तो इलायची छोटी मिला कर उतार लें, चीनी के पात्र अथवा अमरतवान आदि में डाल कर रक्खे, और भोजन के साथ अथवा वैसे ही सेवन करे ॥

आम का मुरब्बा ॥

सब से अधिक प्रसिद्ध है, स्मरण रहे कि इस का प्रभाव

गरम नहीं रहता, यह गरम ऋतु में सेवन किया जा सकता है।
विधि विशेष करके यही है, अर्थात् अधपकी अंबिया लेकर छील
कर चार टुकड़े करें और गुठली निकाल कर घी में भून लें और
३ गुना बूरे की चाशनी करके उनको वैसे ही डाल देवें, रुधिर
विकार, पित्त, वात को नष्ट करता है, भूख को बढ़ाता है, स्वादिष्ट
और सुखदाई है॥

नोट—राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, परन्तु खाण्डव
चटनी को कहते हैं, बिजौरा निम्बू, अमचूर, अनारदाना, इम्बली
आदि जिस की चटनी करनी है उसमें, नमक, मिरच आदि
मिला कर सिल पर पीस कर चटनी बना सकते हैं॥

पानक॥

इस को पंजाबी में गुडम्बा कहते हैं, पानक का अर्थ यह
है, कि जैसे दाख, इम्बली, फालसा आदि फल को लेकर ७ गुना
पानी में उबाल कर अच्छी प्रकार मलें, ताकि खटाई सब उतर
आवे, फिर कपड़े से छान कर उसमें जितना फल था इतनी ही
मिश्री मिला दी, और जितना फल था उसका २० वां भाग पत्रज,
मिरच काली, दारचीनी, इलायची, धनिया, नाग केसर, जीरा,
आदि और गरम मसाला डाल लिया, यह खट मिठा रस बहुत
स्वादिष्ट होता है, स्निग्ध है, प्यास की अधिकता, थकावट,
मूर्छा, पित्त, दाह, आलस आदि को नष्ट करता है, आगे जिस
चीज का पानक बनाया जावे वैसे गुण समझ लेने चाहियें, जैसे
दाख का पानक थकावट, अरुचि, मन्दाग्नि प्यास की अधिकता,

रुधिर स्राव आदि को गुणकारी है, वेर का और फालसे का स्निग्ध है और कवज करता है। इम्बली की पानक, थकावट, दाह प्यास की अधिकता, उदासीनता, भ्रांति, गले और तालू का सूखना, कृमि, वात सब को नष्ट करता है, गरमी की ऋतु में ऐसे सुखदाई, खट्टे फलों का पन्ना बना कर सेवन करना बहुत अच्छा है ॥

नोट—मिश्री डालने के स्थान में वाज समय फलों को गन्ने के रस में ही घोल कर बना लेते हैं ॥

पंच सारक ॥

दाख, फालसा, अनार, वेर, और गुड़ सम भाग गन्ने के रस में घोल कर और मल छान कर दारचीनी, तमाल पत्र, इलायची, नाग केशर आदि मिला कर एक पन्ना बनाया जाता है, जिसको पंच सारक पन्ना कहते हैं, इसके भी उपरोक्त गुण हैं ॥

गुड़म्बा आम ॥

आम का पन्ना पंजाब में गरमियों के दिनों में बहुधा बरता जाता है। कच्चा आम शीतल तथा शुष्क होता है। कच्चे आमों को लेकर भूभल में भुभलाते हैं, फिर पानी में गुड़ मिला कर आमों को उसमें मलते हैं, और मसाला स्वेच्छा अनुसार डालते हैं, जल वायु के दोष को हितकर है, अतिसार को वंद करता है और वलकारक है ॥

वाग्भट्ट में आगे लिखा है "चन्द्रमा की चांदनी को सेवन करता हुआ कपूर मले, गुलाब का अर्कादि पीवे (सम्पूर्ण अर्कों

में सुगन्धि लाने के वास्ते भीमसेनी कर्पूर अथवा केवल कर्पूर की लाग देते हैं)। यथा अर्क निकलते समय बोतल के ऊपर काफूर इलायची आदि बांध देना व थोड़ा सा कपूर बर्तन के भीतर मल देना और पुष्पों से सुगन्धित किए हुए पानियों को पीवे, (अर्क बेदमुश्क, व केवड़ा का सेवन करे) महिषी का दूध जो मिसरी डालकर चन्द्रमा की ज्योतिस्ना में शीतल किया गया हो पीवे, आकाश को स्पर्श करने वाले ऐसे बड़े २ शाल और ताल वृक्षों करके रुकी सूर्य्य की गरम किरण जिन्हों में तथा द्राक्ष (अंगूर) के गुच्छों में लिपटी हुई माधवी की लता निकल कर छाया करने योग्य वनों में और बांस की लकड़ी आदि से बना छपर खट अथात् बंगला सुगन्धित और शीतल गुलाब जल से छिड़के हुए परदों से शोभित और आम के नवीन पत्ते और आम के गुच्छे चारों ओर लटक रहे तथा केला के पत्ते (केला का गाभा) कल्हार (सुगन्धित कमल) मृणाल कमल कन्द कमल और उत्पल कमोदनी इनके कोमल पत्तों से रची शय्या, तथा खिले हुए फूलों के गमले धरे हुए और पुतलियों के स्तन हाथ और मुख से सुगन्धित फवारे छूट रहे, ऐसे धाराघर में सूर्य ताप से आर्त मनुष्य को मध्यान्ह में सोना चाहिये ॥

जिस प्रकार की वाटिका का चित्र खींचा गया है, वह तो धनाढ्य लोग ही प्राप्त कर सकते हैं। किन्तु मतलब यह है कि गरमियों में दिन को भी सोने की आज्ञा है, और यथासम्भव

शीतल तथा रमणीक स्थान में सोना चाहिये। गरमियों में ही इस प्रकार की वाटिकाएं, बंगले, और बारहदरियां आनन्द देती हैं, और यह स्वास्थ्य के नियमों के अनुकूल है, यदि बुरी ओर न जावें। जिन में सामर्थ्य हो वह अवश्य बनावें, देखो अंग्रेज लोग अपनी कोठियों को कैसा सजाते हैं॥

फिर लिखा है "रात को महलों की छत पर जहां चन्द्रमा की प्रभा अच्छी तरह पड़े सोना चाहिए, चन्दन लगावें, पुष्पों की माला पहनें, पतले और सफेद ढीले मलमल के कपड़े पहने, और ऐसे पंखा से वायु करें जो हिलाते ही तुरन्त मुड़ जावें और हलके हों, जिन से पानी की बूंदें झड़ें, सुगन्धि लगी हो ताकि उनसे वायु सुगन्धित निकले, कपूर की माला, मोती, हीरा, पन्ना आदि की चन्दन से मिली हुई माला पहने, मीठे आनन्द दायक शब्दों को सुने, अपनी प्यारी, सुन्दर, कोमलाङ्गी, महीन वस्त्र पहने हुई, और पुष्प हारों से सुसज्जित स्त्री के पास बैठे'॥

पाठक गण! समझ सकते हैं कि उपरोक्त सम्पूर्ण बातें गरमियों की दाह को दूर करने के वास्ते हैं॥

वैद्यसार संग्रह में लिखा है:—

"तालाब, बावली, नदी, नैहर, वाटिका की सैर, पुष्पहार, चन्दन, शीतल गृह, हरड़ का चूर्ण गुड़ के साथ और मन्थ गरमियों में सेवन करे"॥

मन्थ ॥

सत्तुओं को लेकर थोड़ा सा घी से स्निग्ध कर, और भिगो छोड़े, जब पूरे फूल जावें तो न बहुत पतले और न बहुत गाढ़े पीने चाहिएं। सत्तु गरामयों में बड़े हितकर होते हैं ॥

जानना चाहिये कि हड़े को बारहमास सेवन करने की आज्ञा है, प्रत्येक ऋतु में वह ऐसे अनुपान से सेवन की जाती है कि जो उस ऋतु के अनुकूल हो, अतः गरमियों में गुड़ के साथ सेवन करने को लिखा है ॥

पुनः लिखा है :—

"शरीर के रोम कूपों में जब गरमी प्रविष्ट होती है तो श्वेत और महीन वस्त्र पहनने चाहियें, चन्दनादि लगाए हुए, पुष्पों की माला पहने हुए, शीतल जल से धुले हुए, महलों की छत पर पुष्पों की सेज बिछा कर चन्द्रमा की चांदनी में जो मीठी नींद सोता है वह धन्य है" ॥

नोट—गरमियों में वाह्यक गरमी की अधिकता नींद नहीं आने देती, और न ही गरमियों में मीठी नींद आ सकती है, जब तक कि बाह्य रूप से सरदी न पहुंचाई जाय, इस विषय में यदि सविस्तर देखना हो तो हमारा (रिसाला मीठी नींद और फिलसिफ़ा ख्वाब उर्दू देखो) ॥

नोट—आपने देखा है, कि बार २ महीन और श्वेत वस्त्रों का वर्णन आता है, श्वेत वस्त्र गरमियों में शीतल होते हैं, इसी वास्ते बार २ उनकी प्रेरणा की जाती है ॥

वैज्ञानिक लोग सूर्य्य के सात बड़े रंग वर्णन करते हैं, वह कहते हैं. कि प्रत्येक रंगदार वस्तु जो हमको दिखाई देती है उसका कारण यही है कि सूर्य्य की उसी रंग की किरणें उसमें प्रविष्ट होकर हमारी आंखों तक पहुंचती हैं. और शेष उसी में लय हो जाती हैं, यदि सब की सब आवें तो रंग सफेद होगा, क्योंकि सातों के मिलने से सफेद रंगत बनती है, और यदि सब की सब किरणें वहां ही लय हो जावें तो रंग श्याम होगा। अब जब कि श्याम में सब किरणें लय होती हैं तो साफ प्रगट है कि श्याम रंग सब से अधिक गरम होगा, यही कारण है कि गरमियों में श्वेत वस्त्र पहनने की आज्ञा है, और शीतकाल में श्याम वस्त्र पहनने की ॥

फिर लिखा है :—

"गरमियों में मलमलादि के वस्त्र पहनें। दोपहर के समय खस के पंखों से कमरे को ठंडा करें, वाटिका में, शरद खाना में, शीतल स्थान में सोवें" ॥

एक और संस्कृत-की पुस्तक से आवश्यक बातें उद्धृत की जाती हैं :—

"सांठी के चावल, बेगमी चावल, जौ, जुवार, मूंग, गेहूं, पंवार, मटर, अरहर, कोदों, दाल मटर, कच्चा तरबूज, ककड़ी, (तर) कच्चा खीरा (यह तीनों वस्तुएं जब कि विषूचिका फैली हो व अपाचन हो, न खावें) ॥

पेठा, करेला, बथुवा, चुलाई, चोक, कद्दू, परवल, खांड

मिलाया हुआ गाढ़ा और मलाई वाला मीठा दही, मिसरी मिलाई हुई छाछ, तोरी, सरसों का साग, कसेरू, सिंघाड़ा, पोई का साग, झरने और वावली वा कुओं का पानी, मिसरी सहीत, खांड वा बूरा, गन्ना अर्थात् ऊख का रस, मालपुआ, फेनी, लड्डू, फिरनी, सिखरन, लिपसी, जलेवी, सत्तू, औंटाकर शीतल किया हुआ दूध, मीठे पदार्थ, सेव, हलके स्निग्ध, शीघ्र पाचक, दूध चावल आदि गरमियों में खाने चाहियें ॥

और जो मांसाहारी हैं ॥

वह बकरा, हिरन, शशा, तीतर, चिड़ा, मोर, कवूतर, छोटी मछली, नदी और छप्पर की मछली का रसा खा सकते हैं ॥

वर्जित ॥

अधिक खारी व खट्टी, चरपरी, वस्तुओं का सेवन, सूर्य की धूप, मद्य, तीक्षण पदार्थ, अधिक नमक, तिलों का तैल, बैंगन, सहजना, पका हुआ खरबूज, लहसन, आड़ू, कंगनी, तिल की खिचड़ी, राई, उड़द के बड़े, सड़ी हुई रोटी, यात्रा (सफ़र) व्यायाम, अतिश्रम अधिक तिल, अलसी, गोह व मेंढ़ का मांस, बहु मैथुन, स्त्री के साथ इकट्ठा सोना, सरसों, रात्रि का जागरण, अग्नि के सन्मुख वैठना, सूर्य्य की गरमी से तप्त हुए जंल में स्नान, भय, शोक, दुःख, क्रोधादि से वचे रहें ॥

एक ग्रन्थ में लिखा है ॥

"गरमियों में मद्य नहीं पीना चाहिए। यदि कफ वात

प्रकृति वाला मनुष्य कफ वात को दूर करने के लिए पीवे भी तो बहुत थोड़ी पीवे, कफ पित्त की प्रकृति वाला कफ को दूर करने के निमित्त बहुत सा पानी मिलाकर थोड़ी पीवे, अन्यथा शोथ, दाह, व्याकुलता, और आलस्य होती है।"

यह उन लोगों के वास्ते वर्णन किया है, जो मद्य पीते हैं। अन्यथा यूं तो मद्य हर समय और विशेष कर गरमियों में सर्वथा वर्जित है। (सविस्तर देखना हो तो हमारे बनाए हुए रिसाला ज़हरों के इलाज नं० २ उर्दू में देखो)

हमने ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सब बातों को पिछले पृष्टों में संक्षिप्ततः वर्णन कर दिया है, अब किञ्चित विस्तार के साथ पृथक २ सब आवश्यक बातों का वर्णन करते हैं:—

मैथुन॥

यहां यह प्रश्न नहीं है, कि भोग कितने काल के पीछे करना चाहिये वा उसके सब नियम क्या हैं, क्यों हितकर है, क्यों अहितकर है, इत्यादि २, यहां हमने केवल इतना बतलाना है, कि ग्रीष्म ऋतु में भोग अन्य सब ऋतुओं से कम करना चाहिए। वैद्यक के सम्पूर्ण माननीय ग्रन्थों में एक तरुण, सुदृढ़, पुष्ट, बलवान, सुन्दर मनुष्य के लिए जो अधिक से अधिक आज्ञा दी है, वह यह कि चौथे दिन पीछे भोग कर सकता है। किन्तु ग्रीष्म ऋतु में उन्हों ने भी लिखा है कि पन्दरह दिन के पश्चात् भोग करना चाहिये। ग्रीष्म ऋतु में शारीरिक परमाणु अधिक निकलते हैं और गरमी के कारण इस ऋतु में करने की हार्दिक

रुचि भी नहीं होती। प्रस्वेद के कारण कुछ सुख भी नहीं मिलता, फिर निरर्थक लोग क्यों झक मारते हैं। और जब बलवान से बलवान मनुष्य के वास्ते अधिक से अधिक हर पन्द्रवें दिन की आज्ञा है, तो सर्व साधारण और निर्बल मनुष्यों को कितना करना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है॥

हमारी सम्मति में सर्व साधारण के वास्ते एक मास में एक बार की आज्ञा होनी चाहिए। ऐसे भी लोग हैं जो सम्पूर्ण ग्रीष्म ऋतु में इस से बचे रहते हैं॥

गरमियों में भोग के पश्चात् शरीर बहुत गरम हो जाता है, इस वास्ते अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में भोग के पश्चात् सर्द पानी पीने, वा शीतल जल से नहाने, वा ठण्डा शर्बत पीने से विशेष करके बचा रहे, नहीं तो कम्प, अधरंग, धड़कन आदि होने का भय है। और निर्बलता भी हो जाती है॥

हकीम इन्द्रो खामस लिखता है, कि ग्रीष्म ऋतु के सिवाय प्रत्येक ऋतु में भोग की आज्ञा है, परन्तु मनुष्य इस विषय में इतने गिरे हुए हैं, कि हकीमों को भी इन नियमों में शिथिलता बरतनी पड़ती है॥

शोक है!

कि लोग अपने आपको रोक नहीं सकते। मेरे पास सैंकड़ों इस प्रकार के पत्र आते हैं, कि वह लोग जो केवल नाम मात्र को ही भोग कर सकते हैं, परन्तु उनका कथन है, कि वह फिर भी सप्ताह से अधिक नहीं रुक सकते हैं। यदि लोगों

को सच मुच आयु और स्वास्थ्य प्रिय हो, और यह भी निश्चय होजावे, कि नियम विरुद्ध बहु मैथुन से आयु और स्वास्थ्य क्षीण होती है, तो क्यों यह लोग इन बातों का ध्यान न रक्खें, परन्तु असल बात यह भी है, कि जितना मनुष्य बल हीन होता है, उतनी ही उसकी इच्छा शक्ति निर्बल हो जाती है, और वीर्य्य पतला होने के कारण शीघ्र ही पतन होता है। तुच्छ कारण से भी उनकी काम वासना भड़क उठती है। उस समय वह अपने आपको नहीं रोक सकते। परन्तु स्खलित होने के पश्चात् पछताते हैं। उस समय का पछताना और भी अधिक निर्बल करता है॥

स्नान का वर्णन॥

यूं तो स्नान करना प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, किन्तु ग्रीष्म ऋतु में इसकी विशेष रूप से आवश्यकता है। स्वेद जो साधारणतः आता रहता है, वह अप्राकृत पदार्थों को अपने साथ लाता है। जो रोम कूपों पर जम कर उनके मुख बन्द कर देता है, इसलिये आवश्यक है, कि सायं व प्रातः प्रति दिन स्नान करके तौलिया से शरीर को अच्छी तरह पोंछा जावे। ग्रीष्म ऋतु में आंधी तथा धूल मिट्टी भी बहुत चलती है, और नङ्गे भी बहुत रहते हैं। स्नान शीतल जल से करना चाहिए, शीतल जल के स्नान से क्षुधा बढ़ती है। हृदय की गति वेगवान और शरीर की रंगत लाल हो जाती है। गरम पानी से हानि पहुंचती है। केवल कमजोर, बूढ़े, दुर्बल, अजीर्ण रोगी, नन्हे बालकों, पेचिश के रोगियों, अतिसार और रज वाली स्त्रियों को शीत गरम

पानी से स्नान करना चाहिये, अथवा उनको जिन्हें ठण्ढा पानी कभी अनुकूल नहीं बैठता, स्नान सायं प्रातः काल में जबकि गरमी कम होती है करना चाहिये, अधिक गरमी में जबकि पसीना आया हो स्नान करने से एकदम से रोम कूप बन्द हो कर ज्वरादि हो जाता है। यदि ऐसे समय में आवश्यकता हो तो ठण्ढे होकर स्नान करें, मार्ग (सफ़र) से आकर वा व्यायाम के पश्चात् यद्यपि स्नान करने को जी चाहता है, परन्तु उपरोक्त कारणों का ध्यान करके शरीर का स्वेद साफ करके और ठण्ढे होकर स्नान करना चाहिये ॥

फवारे के नीचे बैठ कर स्नान करना बहुत हितकर है। भोग करके, व्यायाम करके, सो करके, मार्ग से आकर, भोजन करके, तत्काल स्नान न करना चाहिये ॥

स्नान के वास्ते पानी स्वच्छ अच्छा ताजा होना चाहिये, गला सड़ा, दुर्गन्धित और मैला न होना चाहिये। स्नान सम्बन्धी साधारण आवश्यक बातों का भी ध्यान रक्खें ॥

व्यायाम व सैर ॥

व्यायाम का बड़ा भारी लाभ यह है, कि इस से फालतू पदार्थ शरीर में लय हो जाते हैं। हम दैनिक आहार खाते हैं, उस का कुछ भाग शरीर में लग जाता है, कुछ मल मूत्र और कुछ स्वेद के द्वारा निकल जाता है। और उस से भी शेष शारीरिक मल वा फौरेनमैटर Foreign Matter के नाम से शरीर के भीतर रह जाता है। यह रोग का घर है। व्यायाम

पचाकर इसको निकाल देता है। प्रत्येक मनुष्य सुगमता से समझ सकता है कि वर्ष भर में ग्रीष्म ऋतु ही ऐसा समय है, कि बहुत कुछ पदार्थ अपने आप पचते और पसीने के साथ निकलते रहते हैं, अतः गरमियों में अधिक व्यायाम की आवश्यकता नहीं है, यह नियम उनके वास्ते हैं, जो स्वास्थ्य के निमित्त व्यायाम करते हैं, ना कि मल्ल बनने के निमित्त ॥

द्वितीय व्यायाम से गरमी उत्पन्न होती है। और गरमियों में गरमी भी अधिक होती है, इस वास्ते भी ग्रीष्म ऋतु में व्यायाम कम करना चाहिये ॥

जिन्हें व्यायाम का अभ्यास नहीं और वह किसी की प्रेरणा से आरम्भ करना चाहते हैं, वह तो कदापि ग्रीष्म ऋतु में आरम्भ न करें। बूढ़े, बच्चों और निर्बलों के वास्ते सायं व प्रातः की सैर, घोड़े की सवारी, बाग व नदी के किनारे सैर, खेल कूद पूरे व्यायाम हैं ॥

बलवान युवक अपने अभ्यास के अनुसार डण्ड, मुगदर, बठक, डम्बल आदि व्यायाम कर सकते हैं। परन्तु और ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में कम करें। और जहां तक सम्भव हो प्रातः काल करें, क्योंकि इस समय गरमी बहुत कम होती है ॥

वाटिका में सूर्य्य अस्त होने से कुछ पहिले टेनिस खेलना वा और आनन्द दायक व्यायाम करना हितकर है ॥

गरमियों के दिनों में तैरना एक उत्तम व्यायाम है। सब अंगों में बल पहुंचता है, और गरमी अधिक नहीं होती है ॥

गरमियों में व्यायाम के पश्चात् जब शरीर को पसीना आवे तो उसे पोंछ कर ऊपर से वस्त्र ओढ़ लें। वायु लगने से हानि पहुंचने का भय रहता है, और इस व्यायाम के पश्चात् शीतल जल वा शर्बत पीना उचित नहीं। और दूध मिसरी मिला हुआ अति हितकर पदार्थ है, हलवा भी खा सकते हैं। परन्तु व्यायाम के पश्चात् पसीना सूखने पर खाना चाहिये॥

धनाढ्य लोग जिनको सैर का अभ्यास है, उनके वास्ते ग्रीष्म ऋतु में यह हलका व्यायाम है, और इस से रक्त का भ्रमण सतेज होता है। थकावट दूर होती है॥

मालिश इस ऋतु में विशेष रूप से हितकर है। रोमकूप खुलते हैं और शीघ्र स्निग्धता ग्रहण कर लेते हैं। एक छटांक ग्रहण हुआ तिलों का तैल एक छटांक घृत खाने से दश गुणा अधिक बल देता है॥

मानसिक श्रम भी और ऋतुओं की अपेक्षा कम किया जावे तो उत्तम है। जिस दिन बहुत गरमी हो, वायु न चलती हो, यूं ही पसीना आ रहा हो तो व्यायाम को त्याग सकते हैं। सारांश यह कि इस ऋतु में व्यायाम और ऋतुओं की अपेक्षा कम करना चाहिये॥

सैर इस ऋतु में आवश्यक है। प्रातःकाल सूर्य्योदय से पहिले और सायंकाल को सूर्य्यास्त के लग भग बहुत उत्तम है, इस समय की शब्दों में प्रशंसा नहीं हो सकती। दिन भर की कठिन गरमी के पश्चात् ठण्डी वायु के झोंके ईश्वर की

महिमा को प्रकाश करते हुए, तप्त हृदयों को शीतल करते हुए, सैर करने वालों के चेहरों को आनन्द से फुला देते हैं। इस ऋतु में गाड़ी में सैर करना बहुत अच्छा है॥

निद्रा का वर्णन॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के लिये शरीर की ऊष्णता और बाहर की ऊष्णता का अनुकूल होना आवश्यक है। गरमियों में प्रायः ऐसा नहीं होता, इस लिए रात्रि के पहिले प्रहर में मीठी नींद आनी कठिन होती है। जैसाकि पीछे वर्णन हो चुका, धनाढ्य लोग खस की टट्टियों, वाटिकाओं और फवारों आदि का प्रबन्ध कर सकते हैं, गरीब एक ईश्वरीय झोंके को तरसते हैं। गरमियों में रात्रि के पिछले पहर मीठी नींद होती है, क्योंकि उस समय शीतलता आती है। यदि सोते समय गरमी अधिक है, तो ठण्डे पानी अथवा फवारे के नीचे नहा कर सोने से प्रायः नींद आ जाती है। गरमियों में छः सात घण्टे की नींद पर्याप्त होती है। रात्रि को यदि पूरी नींद नहीं आई तो दिन को थोड़ा सा सो सकते हैं॥

दिन को सोना और ऋतुओं में अनुचित परन्तु इस ऋतु में उचित है। गरमियों में दो पहर के समय प्रायः ऊंघ आनी आरम्भ हो जाती है, जो कि एकाध घण्टा सोने से जाता रहता है। परन्तु स्मरण रहे कि भोजन करने के पश्चात् तुरन्त न सो जावें। वरन् न्यून से न्यून एक दो घन्टा का अन्तर दें और शीतल गृह में सोवें, दिन के समय केवल एक घण्टा सोना

उचित है। जो लोग दिन को अधिक सोते हैं, उनका मेधा और स्मरणशक्ति दोनों खराब हो जाते हैं। स्वप्नदोष और शीघ्र पतन का रोग आरम्भ हो जाता है, गरमियों में केवल इसलिए थोड़ा सा दिन को सोने की आज्ञा है, कि शारीरिक परमाणु जो अधिक पिघलते रहते हैं, निद्रा उनकी पूर्ति करे॥

हमारे यहां गरमियों में बाहर सोते हैं और अंग्रेजों में जो धनाढ्य हैं, वह हवादार बंगलों में सोते हैं, और पंखा खिंचवाते हैं। उनका विचार है कि बाहर गरमी वा सरदी एक अवस्था में नहीं रहती, पहिली रात में गरमी और पिछली रात में सरदी होती है, इस लिए शरीर में आलस्य व प्रमाद आजाता है। और निर्बल रोगियों को जुकाम, खांसी, गंठिया, अधरंग होने का भय है। इसके अतिरिक्त आंधी और वर्षा के आने से भी उठने का कष्ट होता है। धनाढ्य लोग ही उनका अनुकरण कर सकते हैं, सामान्य स्थिति वाले मनुष्य सोने वाली जगह छत के ऊपर ऊंचा छप्पर लगा सकते हैं॥

सर्व साधारण लोगों को जैसा उनके बाप दादा से होता चला आया है, वैसा करना चाहिये॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के सविस्तार नियम, गरमियों में दिन को सोने की विधि, और सम्पूर्ण आवश्यक बातें जो देखनी हों, हमारे बनाए हुए " रिसाला मीठी नींद और फ़ुलसिफा " ख्वाब में देखें, जो ॥।=) को कार्य्यालय अमृतधारा लाहौर से मिलेगा। यह रिसाला अभी उर्दू में है, हिन्दी में नहीं हुआ है॥

पेय पदार्थ ॥

पान करने वाले पदार्थों में पानी मुख्य भाग है, और वही सब से उत्तम और पीने के योग्य है । पानी यद्यपि आहार नहीं है परन्तु आहार का अनुपान अवश्य है । इसी लिए सम्पूर्ण जीवधारियों का जीवन पानी पर निर्भर है । इसके द्वारा शरीर की सब छोटी बड़ी नाड़ियों में खून पहुंचाता है । और निकृष्ट पदार्थ पसीना तथा मूत्र द्वारा निकल जाते हैं । ग्रीष्म ऋतु में पसीना बहुत आता है, इस लिये इस ऋतु में जल पीने की इच्छा अधिक होती है, जो पूरी करनी चाहिये । परन्तु स्मरण रहे कि पानी स्वच्छ, निर्मल, मीठा, सुस्वादु हो, खारी, दुर्गन्धित, अधिक नमकीन न हो । पानी पीने के कूप के समीप बूचड़खाना, कबूतरखाना, श्मशान, नलियां, चहबच्चे, और कूड़े आदि न हों ॥

जहां तड़ाग का पानी पिया जाता हो, वहां ऐसे तड़ाग का पीना चाहिए, जिसमें वस्त्र न धोए जाते हों, पशु उसमें पानी न पीते हों, वृक्षों के पत्ते और मलादि उस में न पड़ते हों, मनुष्य उसमें स्नान न करते हों । यदि शुद्ध जल प्राप्त न हो सके तो उसको औटा कर साफ करलें, यदि पानी दुर्गन्धियुक्त हो तो उसकी गन्ध दूर करने का सुगम उपाय यह है, कि मिट्टी के भांडे में भरें और फलालैन वा कम्बल के टुकड़े में कोयले बांध कर उक्त बर्तन के मुख पर लगावें, और जब आवश्यकता हो तो इस में से पानी उंडेल कर पीवें ॥

भोजन से पहिले और भोजन के पश्चात् तथा बीच में बहुत पानी पीना हानिकारक है। विशेष कर इस ऋतु में आमाशय निर्बल होता है, इस लिए इस असावधानी के कारण और भी पचने में विघ्न पड़ जाता है। और कभी जी मतलाने लगता है, कभी वमन हो जाती है, जिनको अभ्यास हो वह बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं. एक वार में अधिक पानी पीना भी अनुचित है ॥

गरमियों में प्रायः शरीर गरम और पसीने से भीगा रहता है. और इसी दशा में पानी पीने से कण्ठावरोध और कांटे पड़ जाते हैं, इस लिए पसीना सुखा कर पानी पीना चाहिए, गरम२ मार्गादि से आकर तुरन्त पानी पीने से मृत्यु भी हो चुकी है। नीचे यह थोड़े से उपाय पानी के ठण्डा करने के लिये लिखते हैं, पाठक गण उनसे लाभ उठावें :—

प्रथम—कोरे मिट्टी के भाडों में पानी भर कर रात्रि को बाहर खुली वायु में और दिन को छाया में रक्खें। और ताजा व बासी पानी न मिलावें। कहते हैं, कि जो बर्तन दिन भर धूप में रहे और सन्ध्या को उसमें पानी भर दिया जावे तो प्रभात तक दूसरे बर्तनों की अपेक्षा उसमें अधिक शीतल होगा ॥

द्वितीय—पानी को औटाकर वायु में रक्खे तो दूसरे पानी की अपेक्षा शीघ्र शीतल होजाता है। अरस्तू ने लिखा है, कि जब लोगों को शीतल जल की इच्छा होती तो यह रिवाज था कि पहिले धूप में पानी को रखते, और फिर वायु में शीतल करते।

जालीनूस ने लिखा है कि मिश्र देश में यह नियम था कि पानी को गरम करके रात्रि भर ऊंचे स्थान पर रखते और प्रातःकाल ऐसे गढ़े में जिसके भीतर खूब छिड़काव होता। सुराहियों पर वृक्षों की ताज़ा टहनियां लपेटकर रख देते, इस से सारा दिन पानी शीतल रहता था ॥

तृतीय-एक सेर झड़बेरी डाली पत्तों समेत कूट कर उसमें आध सेर खारी नमक मिलाकर गढ़े में भर दें, फिर उस गढ़े में पानी की सुराही आदि रख दें; तो पानी ठण्डा हो जाता है ॥

चतुर्थ-नौशादर ५ भाग, शोरा ५ भाग, जल १६ भाग, इसी हिसाब से बहुत सा पानी बनाकर एक लकड़ी के पीपे में भरें, फिर सुराही वा बोतल में पानी भर कर और डाट लगाकर उसमें रख कर कम्बल से ढकदें, इस विधि से बहुत शीतल हो जाता है ॥

पञ्चम-पानी के घड़े पर मिट्टी लगा कर जवादि बोदें और सदैव पानी से भिगोते रहें, इस विधि से उसकी हरियावल सुन्दर मालूम होगी और पानी भी ठण्डा रहेगा ॥

जहां प्राप्त हो सकती है वहां धनाढ्य लोग बर्फ का इन दिनों में बहुत सेवन करते हैं। और वास्तव में अच्छी विधि के साथ सेवन की जाय तो विचित्र शान्ति व सुखदाई है। परन्तु अधिक सेवन से आमाशय आदि को हानि पहुंचती है। और शीघ्र बूढ़ा कर देती है। यूं तो ज्वरों और विशूचिकादि में तृषा दूर करने के लिए बर्फ के टुकड़े चबाते हैं। दाहकारी स्थानों में

वस्त्र में लपेट कर फेरते हैं, परन्तु बर्फ चमकीली और स्वच्छ होनी चाहिए। बर्फ के टुकड़े पानी में मिला कर पीना भी अनुचित समझा जाता है। और तजुर्बे से भी ज्ञात होता है, कि ऐसे बर्फ मिलाए हुए पानी से शान्ति नहीं होती। अपितु उसके पीने के पश्चात् किञ्चित आमाशय में गरमी प्रतीत होती है। इस लिए पानी की बोतल बर्फ के भीतर रख कर पानी सर्द करके पिया जाय तो सर्वथा हितकर होता है। अथवा बहुत थोड़ी बर्फ डालनी चाहिए जो दांतों को न लगे। ठण्डा पानी पीना चाहिये, परन्तु अति ठण्ढे से बचना चाहिए॥

दुग्ध (क्षीर)—प्राय प्रत्येक आयु के मनुष्यों को प्रत्येक ऋतु में दूध अनुकूल बैठता है। क्योंकि सदा हित है। रुचि के विपरीत न हो तो ग्रीष्म ऋतु में बिना औटा हुआ दूध पीवें, यदि औटा हुआ हो तो भी ठण्डा कर लिया करें॥

प्रायः गरमी के दिनों में दूध की लस्सी बना कर पीते हैं। परन्तु बाजे मनुष्यों को इस से वाय हो जाती है। अथवा जी मतलाने लगता है॥

मठा—ग्रामीण मनुष्य मठा अर्थात् छाछ प्रातः समय पीते हैं। और इस को बहुत शीतल बताते हैं। वास्तव में प्रातःकाल इस के पी लेने से शान्ति ही रहती है॥

चाय—जो अभ्यासी हैं वह चाय को हमेशा इस प्रकार पीते हैं, कि गरमी में स्याह और सरदी में हरी। परन्तु सर्व साधारण को गरमी में हानिकारक है॥

मद्य—मद्य का पीना किसी ऋतु में भी हितकर नहीं। यह सदा अहित है, विशेषकर गरमियों में तो बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि इस से हृदय, मस्तिष्क, जिगर, यकृत्, मूत्राशय, वृक्कदि, आदि के बीमियों रोग उत्पन्न होते हैं। और असावधानी से पान की जावे तो इन दिनों में शीघ्र प्राणान्त हो जाता है ॥

शर्बत—निर्धन मनुष्यों को यही ठण्डाई है, कि मठा पी लिया, जैसाकि वर्णन हुआ, वा दो तीन गुड़हर पुष्प, दो तीन काली मिर्च, थोड़ी सी सौंफ व कासनी, पानी में पीस कर छान कर पी लिया, अथवा बादाम, खशखाश, घोट लिए। वा झाड़ी के बेर सुखा रक्खे और जब गरमी का ऋतु आया तो उनको ओखली में कूट कर गुठली निकाल कर शेष वस्तु को चक्की में पीस लिया, फिर थोड़ा यह चूर्ण जिसको बरचूनी कहते हैं और थोड़ी सी शक्कर व पानी मिला कर पी लिया, वास्तव में इसको छानकर पीने से आनन्द प्रतीत होता है, और स्वाद भी अच्छा होता है ॥

निर्धन मनुष्य तो ऐसी ठण्डाइयों का सेवन करते हैं, परन्तु भारतवासी धनाढ्य कुछ शर्बत बनाकर रखते हैं। और प्रातः काल वा तीसरे पहर जब तृषा प्रतीत हो पानी मिला कर पीते हैं, अतएव इस ऋतु के कुछ शर्बतों के बनाने की विधि और गुण व लाभ यहां लिखे जाते हैं:—

साधारण विधि शर्बत—सवा सेर खौलते हुए पानी में २½ सेर साफ शक्कर मिला कर अग्नि पर पकावें यहां तक कि शर्बत तैयार हो जावे ॥

खट्टे अनार का शर्बत ॥

ऐसे अनार जिनका छिलका पतला और रंग लाल हो, और सड़े हुए न हों, लेकर और लकड़ी से उसका छिल्का उतार कर दोनों का पानी निचोड़ कर छान लें। और एक सेर अर्क में सवा पाव मिश्री मिलाकर शर्बत बना रक्खें. यह शर्बत दाह, मोह, वमन, और पित्त वेग को दूर करता है । मात्रा २ तोला है ॥

मिष्ट अनार का शर्बत ॥

यत्न के साथ वलायती अनारों का अर्क निचोड़ें। यदि यह अर्क पाव भर हो तो, आध सेर वा २½ पाव श्वेत शक्कर मिला कर मन्द अग्नि पर पका कर शर्बत बनावें । यह शर्बत हृदय व मस्तिष्क को सन्तुष्टि तथा शक्ति देने वाला है। मात्रा २ तोला से १ छटांक।

शर्बत इमली ॥

एक वा दो सेर इमली का छिलका ले करके २ सेर पानी में रात्रि को भिगो दें। और प्रातः समय उसका निथार लेकर शेष इमली पर थोड़ा पानी डालकर फिर निथार लें, जब सब रस निकल आवे तो दोनों को एक में मिला कर उस में तीन सेर शक्कर श्वेत मिला कर मिट्टी की हांडी में डाल कर चाशनी बनावें ॥

यह शर्बत रोचक व पाचक है। पित्त, दाह और तृषा

निवारक है। पैत्तिक ज्वर और लू लगने को हितकर है। शीतल व सारक है। मात्रा अर्द्ध वा १ छटांक ॥

शर्बत नेंबू ॥

नेंबू का रस १ सेर निकाल लें, परन्तु अधिक दबाकर न निचोड़ें। क्योंकि अधिक दबाकर निकालने से कड़वापन आ जाता है। फिर इसको इतना औटावें, कि आधा रह जावे। फिर एक सेर श्वेत कन्द मिलाकर चाश करें, यह शर्बत मदात्यय और पित्तज शिरः शूल को दूर करता है। पित्त को दूर करता है। आमाशय को बल देता है। मात्रा २ तोला तक ॥

तथाच—नेंबू के ताजा छिलके १ छटांक, नेंबू का छना हुआ रस एक छटांक, श्वेत शक्कर १८ छटांक, पहिले अर्क नेंबू को इतना औटावें, कि उबाल आजाय, फिर आंच से उतार कर नेंबू के छिलके उस में ढक कर रख दें, जब वह शीतल हो जाय तो छान कर शक्कर मिला कर इतना पकावें, कि पौने दो सेर रह जाय। यह अंग्रेजी विधि है, ऐसे शर्बत की मात्रा ४ माशा होती है ॥

शर्बत नारङ्गी ॥

अर्क नारङ्गी एक भाग, मिश्री २ भाग, पहिले अर्क को औटावें और जो पीत फेन ऊपर आवे उसे उतारते जावें, जब असली अवस्था पर आजावे और आधा रह जावे, तो कन्द मिला कर चाशनी बना लें ॥

यह शर्बत रोचक और पित्त नाशक है। तृषा को दूर करता है। मात्रा २ वा ३ तोला ॥

वस्त्र वर्णन ॥

सरदियों के पश्चात् जब ग्रीष्म ऋतु आने लगे तो इक वारगी वस्त्रों में परिवर्तन न करें। वरंच ज्यों २ गरमी होती जावे त्यों २ वस्त्र हलके करते जावें ॥

भारत वर्ष में मार्च के अन्त और एप्रिल के आरम्भ तक हलके वस्त्र धारण करने का समय आ जाता है। जब गरमी से शीत ऋतु आने लगे तब भी इसी नियम का ध्यान रखना चाहिए। और क्रमशः गरम वस्त्र धारण करने चाहिए ॥

भारत वर्ष में ग्रीष्म ऋतु होने पर वस्त्र ऐसे महीन कि सम्पूर्ण शरीर दिखाई देवें, वाहर पुरुषों को देखो कि एक मलमल की दो अन्नी भर की टोपी रक्खी है, न जाने इसके रखने का क्या लाभ है? एक धोती है, उसको भी ऊंचे से ऊंचा किए जा रहे हैं। कुरता है, तो उसके भीतर से सम्पूर्ण शरीर दिखाई देता है। और असंख्य ऐसे हैं, जो सिवाय एक लंगोटी वा छोटी सी धोती के और कुछ नहीं पहिनते, नङ्ग धड़ङ्ग रहते हैं। और ग्रामों में तो इन दिनों वस्त्र हीन रहना कोई वात ही नहीं है। सभ्यता के विचार को छोड़ कर हम वैद्यक मतानुसार कहते हैं, कि इन दिनों ऐसे मनुष्यों का शरीर रोगों से सुरक्षित नहीं रहता। और गर्द घट्टा उन के शिर, छाती, उदर पीठादि पर पड़ता रहता है ॥

हमारा तो यह तजुर्वा है, कि जितने वस्त्र महीन हों उतना ही शरीर गरम रहता है। किन्तु एक वार पर्य्याप्त वस्त्र पाहिनने

से प्रस्वेद आकर शरीर शीतल रहता है। अतएव ग्रीष्म ऋतु में भी निस्सन्देह इतने वस्त्र पहिनो की तुम्हारी मर्य्यादा और सभ्यता बनी रहे, और मिट्टी धूल से भी सुरक्षित रहो ॥

श्वेत वस्त्र सब से उत्तम हैं। पीत रंग जो हमारे ब्रह्मचारी पहनते थे अत्युत्तम है। और काले रंग को छोड़ कर और रंग भी बुरे नहीं हैं। श्वेत वस्त्रों को स्त्रियां अवगुण समझती हैं। शोक ग्रस्त और विधवाएं श्वेत तो पहिनती हैं, परन्तु मिट्टी से रंगी हुई। कितनी बुरी प्रथा है। एक मर गया और अब तुम बीमार हो जावो। यह स्यापा बहुत से रोगों के फैलाने का कारण है। ग्रीष्म ऋतु में पियाज़ी, कपासी, कपूरी, बैंगनी, आबी, बादामी, मोतिया, हरित, ख़शख़ाशी, मलागीरी, आदि रंग अच्छे हैं। पुरुषों को तो किञ्चित साधारण रंग उत्तम हैं ॥

वाचक वृन्द !

मैली चादर की रीति मूर्ख स्त्रियों के मस्तिष्क से दूर करने की चेष्टा करो। तंग वस्त्र प्रत्येक ऋतु में बुरे हैं ॥

किन्तु ग्रीष्म ऋतु में जब स्वेद आता है, तो नितान्त कष्ट प्रतीत होता है। वस्त्र ढीला ढाला परन्तु फैशनेबल चाहिए। वायु बराबर लगती रहे। और किसी स्थान पर विशेषतः छाती, ग्रीवा, उदर पर दबाव न पड़े ॥

स्वेद के कारण से इस ऋतु में वस्त्र शीघ्र ख़राब होते हैं, स्वेद की दुर्गन्ध आनी आरम्भ होती है। इसलिये और ऋतुओं की अपेक्षा ग्रीष्म ऋतु में बहुत शीघ्र वस्त्र बदलने चाहिए।

स्वेद की गन्ध हानि कारक होती है ॥

गरमी को कम करने के वास्ते जो लोग गीले वस्त्र पहिनते हैं, वह बहुत बुरा करते हैं ॥

दीन लोग जो अधिक वस्त्र नहीं रख सकते उन को चाहिए कि दो जोड़े रक्खें, प्रातःकाल स्नान समय एक को धो कर सूखने डालदें और एक पहिन लें। दूसरे दिन इसको धो डालो और पहिला पहिन लिया। इस से धोबी का खर्च न होगा। और वस्त्र श्वेत और सुथरे रहेंगे। स्वच्छता में भी बहुत श्रम व समय खर्च न होगा। यह उन अमीरों से अच्छा रहेगा, जो यद्यपि मूल्यवान वस्त्र रखते हैं, परन्तु रोज नहीं बदलते,कठिनता से चौथे दिन बदलते हैं ॥

आहार ॥

आहार के विषय में पीछे बहुत कुछ वर्णन हो चुका है। ग्रीष्म ऋतु में गरमी होती है! इस वास्ते शाक भाजी अधिक खावें। मांस अण्डे आदि जो खाते हैं, वह न खावें, अथवा जितना कम खावें अच्छा है। अम्ल पदार्थों की ओर रुचि अधिक होती है, जो कि उत्तम है। किन्तु दुर्बल और सुकुमार प्रकृति वालों को पट्ठों की पीड़ा के भय से खट्टे पदार्थ भी कम सेवन करने चाहियें। बासी लस्सी तथा बिगड़े हुए पदार्थ खाने से अजीर्ण; अतिसार, मरोड़, मूर्छा का भय है। आज कल प्रत्येक आहार शीघ्र बुस जाता है ॥

ऊष्णाहार ग्रीष्म ऋतु में नहीं खाना चाहिए । और

रुक्ष वस्तुओं की अपेक्षा स्निग्ध वस्तुऐं अधिक लाभ दायक होती हैं ॥

ग्रीष्म ऋतु में जठराग्नि मंन्द होती है, इस लिए सोच समझकर और क्षुधा रख कर खावें। ग्रीष्म ऋतु में भोजन के समय दो के स्थान में तीन किए जा सकते हैं ॥

युनानी हकीमों के कथनानुसार इस ऋतु में गेहूं की खमीरी रोटी, अंगूर, खट्टे अनार, इमली, वा नेंबू के शर्वत में भिगो कर भात, सेव, अन्नानास, आम्र का मुरब्बा, कद्दू, ककड़ी की भाजी, पालक, कुलफा का साग, शीतल स्निग्ध आहार दें। अचार चाशनीदार, इमली का पन्ना, इमली की चटनी, चावलों का मांड, दही की वनी हुई पनीर, अचार, इमली, चावलों की पीछ (हीरी), आम्र का रस, सिखरन, फाल्दह, फिरनी, आदि पदार्थ विशेष रूप से इन दिनों में बनाकर खाने चाहिएं। प्रत्येक पदार्थ बनाने की विधि लिखें तो लेख बहुत वढ़ जावे। आवश्यक विधियां पीछे अंकित की गई हैं, और बहुत से पाठकगण जानते ही होंगे। घर में कह दिया करें, रसोइये भी प्रायः जानते हैं।

इस ऋतु में साधारणतः आड़ू, आम, अञ्जीर, बैंगन, प्याज, कद्दू, पेठा, ककड़ी, टिण्डे, खिरनी, गोला, गोंदी, लहसूड़ा, आदि होते हैं ॥

जब प्रकृति ने इनको इस ऋतु में उत्पन्न किया है, तो यह निस्सन्देह हमारा आहार है। बाजों के गरम होने का कारण

यह है, कि इन दिनों शरीर के भीतर वात का वेग होता है। अस्तु, यदि प्रकृति प्रत्येक वस्तु शीतल उत्पन्न करती, तो कोई मनुष्य स्वस्थ न रहता, और वातज रोग असंख्य होते ॥

यात्रा का वर्णन ॥

यात्रा का समय चाहे घोड़ा, वा गाड़ी, वा पैदल हो, रात्रि ही अच्छी समझी जाती है। प्रातःकाल उठ कर ऊष्णता होने तक चलें, फिर विश्राम करके ठण्डा होने पर चलें, यदि कुछ गरमी हो, और लू चलने लगे तो दुपट्टा इस प्रकार बांधें, कि शिर, ग्रीवा, और कानों पर उस के हलके से पेच आ जावें, क्योंकि इन अंगों को लू से बचाना आवश्यक है। चलते हुए यदि कूपादि मिल जावे और तृषा लगी हो, तो ठहर कर, ठण्डे होकर, स्वेद सुखा कर पानी पीवें, अन्यथा बड़ी हानि होगी ॥

अनेक प्रकार के जलों को आमाशय में मिलाना भी हानिकारक है। इस वास्ते ऐसा करने से बचे रहो, ऐसा न करे कि पहिले नहर मिल गई उसका पानी पी लिया, फिर बावली मिल गई उस का भी पी लिया, यह सब हानिकारक है। एक प्रकार का जल पीकर न्यून से न्यून २—३ घण्टे का अन्तर देकर पीना चाहिए। यह भी हो सकता है, कि मार्ग में एक जलपात्र साथ रक्खा जावे और उसी से जलपान किया जावे ॥

और अपने साथ ऐसा भोजन रक्खे जो बासी होकर खराब न हो, और यदि मार्ग में ताजा मिलता चला जावे, तो अच्छा है। थोड़ा और हलका आहार यथा दूध, चावल, डबल

रोटी, विस्कुट हितकर है। मार्ग में वहुत तृषा कारी वस्तुएं यथा मछली का मांस, चने की रोटी, अधिक लवणक, अधिक मिष्ठ न खावें। प्रातः समय किञ्चित जलपान (लघु आहार) करके चलें तो उत्तम है। भोजन के पश्चात् विश्राम करके चलना चाहिए, भोजन करते ही चलना बुरा है॥

यदि लू लगे तो पड़ पानी में घोल कर या इमली का शर्वत पीवें। और चित्त मतलावे तो इलायचीदाना चवावें। गरमी का वेग शर्वत इमली से दूर करें, और अन्य ऐसी वस्तुओं को अपने पास रक्खें। जो रोग तुम को प्रायः होता है उनकी औषधि मत भूलो॥

रेल की यात्रा यद्यपि अधिक दुःखदाई नहीं है, तथापि ग्रीष्म ऋतु में रात्रि की यात्रा उत्तम है। और दिन में उस ओर बैठें जिधर सूर्य्य की किरण न आती हो। और दूसरी ओर बन्द करदें। यदि लू चलने लगे, तो वस्त्र गीला करके भीतर लटकावें, खिड़कियां चाहे वन्द भी हो परन्तु झिलमिली खुली रहें। रेल से बाहर नङ्गे पांव, और नङ्गे शिर धूप में न उतरें। और उचित शिक्षाएं दी गई हैं उनका पालन करें॥

स्थान वर्णन॥

थोड़ा सा पहिले वर्णन किया गया है, कि कैसे हवादार बंगला में रहना चाहिए। यहां केवल इतना बतलाना है, कि गृह को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में अधिक स्वच्छ रखने की इस वास्ते आवश्यकता है, कि इन दिनों सूर्य्य की

गरमी से दवे हुए परमाणु वायु में आ मिलते हैं ॥

वाज़ मनुष्य जो बंगला बनाते हैं, तो उसके इर्दगिर्द वृक्ष और वेलें इतनी लगाते हैं, कि सम्पूर्ण बंगला उनसे घिर जाता है, और वायु के गमनागमन का मार्ग बन्द हो जाता है, और वह लोग चकित होते हैं, कि उनके घर का कोई न कोई मनुष्य रोग ग्रस्त रहता है, जब कि वह कोठी में और नगर से वाहर अच्छे भाग में रहते हैं। उनको पता नहीं कि उनकी बुद्धि पर परदह है। वह खुली वायु में तो रहते हैं परन्तु खुली वायु को अपने भीतर प्रविष्ट नहीं होने देते। वेल बूटे छोटे २ वृक्ष और वेलें आवश्यक हैं, परन्तु किञ्चित बुद्धिमता से लगवानी चाहिए। सम्पूर्ण मकान को दैनिक विशेष रूप से साफ करने की आज्ञा होनी चाहिए। फ़र्श पक्का हो तो धोया जाना चाहिए। अथवा झाड़ू देकर सब वस्तुएं झाड़ देनी चाहिएं। धनवान घरों में जो बहुत सी सामग्री सजावट की पड़ी होती है, उसके इतस्ततः बहुत सी मट्टी गर्द होती है, और महीनों उसे कोई हाथ नहीं लगाता। मालिक को चाहिए कि कभी २ अपने सन्मुख नौकरों से उन सब वस्तुओं को साफ कराया करें, इन दिनों आंधियां बहुत चलती हैं, और घर के भीतर कूड़ा किर्कट नित नया से नया संग्रह हो जाता है। सफाई प्रिय गृहपति फिर भी सदैव अपने गृह को स्वच्छ रख सकता है ॥

घर के भीतर की मोरियां, और बाहर की सब नालियां, सब को स्वच्छ रखवाने का प्रयत्न करना चाहिए। घर के भीतर

यदि कोई चहबच्चा या हौज़ हो तो उसका पानी दैनिक नया होना चाहिए, और पहिले दिन का निकाल कर धोना चाहिए, गन्दा पानी फैंकने के वास्ते कोई गढ़ा हो तो उसको एक वार बहुत सा पानी डाल कर धो डालना चाहिए, और घर के बनाने वालों का ध्यान रखना चाहिए,कि द्वार व खिड़कियां चारों ओर रखना उत्तम है, ताकि जिस ओर की वायु हो उस ओर की खिड़कियां खोल दी जायें। एक कमरे में दोनों ओर द्वार रखने हों, तो आमने सामने नहीं होने चाहिऐं, प्रत्युत हट कर होने चाहिऐं। इसका यह लाभ है कि एक तो वायु जो प्रविष्ट होगी वह समस्त कमरे में फिर कर बाहर जावेगी। दूसरे जोर की वायु चलती हो, तो कमरे में वह वेग मालूम न होगा॥

गरमी के दिनों में प्रातः समय जो वायु चलती है, वह विचित्र गुण रखती है, और कई सौभाग्यवान सूर्य्योदय से पहिले सैर करके वापिस भी आजाते हैं। प्रातः उठकर सब दरवाज़े मकान के खोल देने चाहिऐं, ताकि चारों ओर से शीतल वायु प्रविष्ट हो सके, और दो तीन घण्टे के पश्चात् जब सूर्य्य गरमी देने लगे तो सब बन्द करके केवल एक दो दरवाजे आने जाने के लिए खुले रक्खें, अन्यथा घर के भीतर बहुत गरमी हो जाती है। हो मकान की छत के समीप झरोखे हों, तो उनको खुला रखना चाहिए, और सम्भव हो तो एक वार रात्रि को भी, सब मकान खोल देना चाहिए॥

ग्रीष्म ऋतु में सब बड़े २ कार्य्यालयों और धनी लोगों के

मकानों में खस की टट्टियां लग जाती हैं, और उनके साथ ही कतिपय एक प्रकार का पंखा भी लगवाते हैं, इस से कमरे में वायु प्रवाहित रहता है, और खस की टट्टियों पर पानी डाला जाता है, उस ओर से जो वायु प्रविष्ट होती है वह शीतल व सुगन्धित होकर कमरे के भीतर जाती है. पङ्खा उसके भीतर भेजने में सहायता करता है ॥

यदि ऐसा पङ्खा न हो, तो खस की टट्टी उस ओर लगावें जिधर से कि बहुधा वायु आती हो, और यह भी स्मरण रहे, कि कमरा इस दशा में बहुत ठण्ढा होता है, सहसा उस से निकल कर घाम में फिरने, या घाम से सहसा उसके भीतर जाने से हानि पहुंचती है । पहिली दशा में ताव लगने, और दूसरी दशा में प्रतिश्याय आदि होने का भय है । बाजे लोग इन दिनों तहखानों में रहते हैं, जब तहखानों में जाने के दिन आवें, तो पहिले वहां खूब अग्नि जला कर और सुगन्धित वस्तुएं घृतादि अग्नि पर डाल कर वहां की दूषित वायु को निकाल कर बाहर की शुद्ध वायु प्रविष्ट करना चाहिए, और फिर भी सुगन्धित वस्तुएं जलानी चाहिऐं । और स्वच्छता का अत्यन्त ध्यान रखना चाहिए । क्योंकि तहखानों में इस प्रकार की विषैली वायु तुरन्त उत्पन्न हो जाती है, जैसी प्रायः गहरे लम्बे कूपों में होती है । और उस में उतरने तक मनुष्य मर जाते हैं ॥

परन्तु उत्तम यही है ॥

कि तहखाने के निवास को ही परित्याग करें । हमारे पहिले

मकान में तहखाना था परन्तु हम कभी उस में नहीं बैठे ॥

सायम प्रातः छिड़काव करना उत्तम है । साय को भूमि उष्ण होता है, अतएव छिड़काव होने के साथ ही वहां जाकर न बैठना चाहिए, तब वाष्प निकला करती है, जब भूमि शीतल हो जावे तब जाकर बैठें ॥

शहरों में पखाना का प्रबन्ध बहुत खराब होता है, एक ओर भोजन बन रहा है, दूसरी ओर समीप पाखाना है, यह बहुत निकृष्ट है । पाखाना सब से ऊपर की छत पर ठीक है ॥

निवास सम्बन्धी जो और आवश्यक शिक्षाएं प्रत्येक समय और प्रत्येक स्थान के लिए हैं, उनका भी ध्यान रक्खें । इस जगह वह सब नहीं लिखी जा सकतीं ॥ 12-5-2

ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सधारण रोगों का संक्षिप्त वर्णन ॥

जैसा कि ऊपर वर्णन हो चुका, इस ऋतु में वात संग्रह होती है. जिसका कारण यह है, कि सूर्य्य की गरमी से श्लेष्म शुष्क होना आरम्भ होता है, और रूक्षता के साथ वात का होना आवश्यक है । सूर्य्य की गरमी हमको न केवल बाहर से सताती है वरन हमारे भीतर की स्निग्धता को शुष्क करती है । शीत प्रकृति वालों को या जिनके भीतर श्लेष्म बहुत है और कफज रोगियों को तो कोई हानि नहीं होती, प्रत्युत यह ऋतु उनको बहुत अनुकूल बैठती है । गरमी की अधिकता से स्वेद बहुत आता है, शरीर में आलस्य और प्रमाद रहता है । नाड़ी

शीघ्र २ चलती है। लू और गरमी की अधिकता से पित्त प्रकृति वाले त्राहि २ करते हैं, पङ्खा झला जा रहा है, परन्तु फिर भी चैन नहीं आता, किसी काम को जी नहीं चाहता। पित्त प्रकृति वालों को शिरःशूल, ज्वरादि रोग हो जाते हैं, यूं तो प्रत्येक ऋतु में रोग होते हैं, परन्तु हमारा मतलब यहां केवल उन रोगों के वर्णन करने का है, जो अधिकतर इसी ऋतु में और बहुत होते हैं॥

पित्ती॥

गरमी के दिनों में शरीर पर महीन गुलाबी रंग के छोटे २ दाने से निकलते हैं, जिन में अत्यन्त खुजली होती है। यहां तक कि खाजे समय मनुष्य व्याकुल हो जाता है, और जो दैनिक दोनों समय स्नान नहीं करते उनके पित्त अधिक निकलती है॥

पित्ती के कारण से जब खाज अधिक हो रही हो तो उस पर "अमृतधारा" की मालिश करने से तुरन्त आराम आजाता है, और पित्त मिट जाती है, परन्तु खाज फिर भी हो सकती है, कई बार के लगाने से आराम आजाता है। जब सम्पूर्ण शरीर में हो, तो निम्ब के तेल १० तोला में १ तोला "अमृतधारा" मिला कर दैनिक मालिश करनी चाहिये। गाचनी अर्थात् मुलतानी मिट्टी पानी में घोल कर सम्पूर्ण शरीर पर मल कर एक घण्टे तक रक्खें, फिर स्नान करके वस्त्र पहिन लें, तो पांच छैः दिन में आराम आजाता है। गरीबों के वास्ते यह सुगम औषधि है। कतिपय लोग सर्षप कूट पीस कर पानी

मे मिला कर शरीर पर मलते हैं, यह चुभती भी है। यदि सहन हो सके तो पित्त को दूर करने के वास्ते यह भी उत्तम औषधि है॥

निम्ब के साबुन इस मतलब के लिए बाजारों में बिकते हैं, यदि उन में निम्ब का खालिस तैल डाला गया हो, तो वह भी अच्छे हैं॥

निम्ब इस कार्य्य के लिए

बहुत बढ़िया वस्तु है। निम्ब के बीजों का तैल कोल्हू द्वारा निकलवाया जा सकता है। यदि बहुत ही अधिक पित्ती हो, तो निम्ब के पत्र घोट कर दो चार दिन पी भी लें, निम्ब पान करने के दिनों में घृत का सेवन अधिक करना चाहिए, क्योंकि यह शुष्क होती है, रक्त पित्तादि रोग जिन लोगों को प्रायः हो जाते हों, वह शर्बत उन्नाव या रक्त शोधक अर्क सेवन करें॥

तारपीन तैल १० तोला, कपूर १ तोला, मिलाकर रक्खें। इसकी मालिश शरीर पर करने से खाज, पित्ती, दूर होती है, और दाने भी कम होते हैं॥

बाजे मनुष्य कारबालिक सोप वर्तते हैं, जो खुजली को लाभदायक है, परन्तु दानों को गुण नहीं करता है। और इस लिए जड़ नहीं जाती है॥

यदि इन जुलाबों से आराम न आवे, तो एक विरेचन लेकर कोई रक्त शोधक अर्क पीवें॥

चर्मदाह

इस रोग में भी गेरुवे रंग के धब्बे मुखमण्डल और हाथ पाव पर पड़ते हैं। तन में गरमी मालूम होती है। और अपने आप वैसे ही बारीक २ परत निकल कर आराम हो जाता है। मलाई या मोम रोगन की मालिश करने से लाभ होता है. रुक्षता दूर होती है॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस में हल्का सा ज्वर भी होता है। और शरीर ऊष्ण व लाल होकर छोटे २ लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उनमें अत्यन्त गरमी और खाज होती है। कब्ज दूर करें, बादाम रोगन लगाया करें। ५ रत्ती नीलाथोथा आधी छटांक पानी में मिला कर दानों के गुच्छे पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजावेगा॥

दाहयुक्त फुन्सियां॥

जिन को अंग्रेजी में ऐगजीमा कहते हैं, इस ऋतु में निकल आती हैं, पहिले साफ और चमकीली होती हैं, दो तीन दिन के पश्चात् रंग गंदला हो जाता है, फैल कर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी ज्वर होजाता है। पांच छः दिन के पश्चात् दाने टूट कर उन में पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो उनको पहिले ही से चाय, काफी, और अधिक गरम वस्तुओं और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और रक्तशोधक औषधियां यथा चिरायता, पित्तपापड़ा, निम्बपत्र, का सेवन करना चाहिये। रोगी को दैनिक

स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तेल मिला कर लगाना चाहिए॥

यदि एक हलका जुलाव मगनेशिया, या सकमूनियां का पहिले ही दें और मफ़ेदा. मुरदारसंग, चन्दन, कपूर, गुलाव में घिस कर लगावें, तो उत्तम है। और मरहम कपूरी उत्तम है। या जिङ्क ओकसाइड कैलोमेल प्रत्येक २ ड्राम, कपूर २० ग्रेन, कपूर को थोड़ा सा स्पिरिट में खरल करके अन्य औषधियों के साथ लगा कर दर्द स्थान पर छिड़का करें॥

केलेमल, जिङ्क अकसाइड, व गिलीसिरीन भी मला करते हैं॥

नकसीर

बहुत से लोगों के ग्रीष्म ऋतु में नासिका से सहसा कई बार रुधिर आता है। बाजों का तो स्वभाव हो जाता है। मैंने एक रोगी को देखा, कि उसके बहुत अधिक रुधिर आता है। परन्तु वह कोई औषधि न करता था, मैंने उस से कहा इस प्रकार तुम मर जावोगे, उस ने उत्तर दिया थोड़े दिन और बाकी हैं। इस मास के पश्चात् फिर किसी प्रकार की हानि नहीं होती। प्रत्येक ग्रीष्म ऋतु में मुझे ऐसा होजाता है। अब मैं इसकी औषधि नहीं करता हूं॥

जब नकसीर फूटे तो शिर को नीचा न करना चाहिए। वरन् पीछे को फेंकना चाहिए, परन्तु ध्यान रहे कि रुधिर कण्ठ में न जाने पावे। अथवा दोनों हाथ ऊपर सीधे करके खड़े रहना चाहिए। इस से रुधिर बहुत कम गिरेगा। शिर को नीचा करने

से अधिक बहता है। यदि रुधिर तत्काल बन्द न हो, और थोड़ा २ चलाचले, तो फिटकरी १ रत्ती को पानी में घोल कर फिर उस पानी में पीत हड़े की छाल ४ रत्ती घिस कर नाक में डालें वा नाक में पिचकारी करें, इस औषधि को मैंने अपने तजुर्बे में अकसीर पाया है। फिटकरी और हड़े छाल को पीस कर यदि दैनिक नाक में डाला जावे, तो नासार्श रोग सदा के लिए जाता रहता है॥

फिटकरी, गोपी चन्दन, और अनार की छाल पीस कर इस की निसवार लेना रक्त को बन्द करता है। और नासार्श को गुणकारी है। फिटकरी के पानी में वस्त्र अथवा रुई का फाया भिगो कर रखना भी हितकर है। उड़द के आटे को गूंध कर तालू पर लेप कर देने से भी रक्त बन्द हो जाता है॥

खाने के लिए यह योग हितकर है, शुष्क धानकी ६ माशा, श्वेतचन्दन ६ माशा, मुण्डी ६ माशा, नारङ्गी का छिलका ३ माशा, दरड़ा करके रात्रि को पानी में भिगोवें, और प्रातः मल छान कर शर्बत अनार मिला कर पी लेवें, और जिन को प्रायः नकसीर आती है, वह दो चार सप्ताह इसका सेवन करें, और उपर्युक्त औषधियों में से किसी एक को नाक में डालें॥

निम्न लिखित अंग्रेजी योग भी हितकर लिखा है :—

एरोमैटिक सलफ्यूरिक एसिड	....	....	....	२ डराम
सीरप आरनशनाई	....	....	....	११ औन्स
टिंकचर सिङ्कोना फिलीवा	....	....	....	६ डराम
इन्फ्यूज़न सिङ्कोना फिलीवा	....	....	....	८ औन्स

सब औषधियों को मिलावें मात्रा १ औन्स, दिन में दो बार दिया करें। नकसीर वहने लगे तो उस को बन्द करने के एक डाक्टरी पुस्तक में यह यत्न लिखे हैं :—

रोगी के गलुबन्द, और गरेवान को ढीला करके उसे कुरसी या चारपाई, या दिवार का तकिया कराकर इस प्रकार बिठावें, कि शिर थोड़ा पीछे की ओर झुका रहे, और दोनों हाथ शिर के ऊपर रक्खे हों, फिर किञ्चित बार लम्बे २ श्वास खींचें, ऐसा करने से प्रायः नकसीर बन्द हो जाती है । यदि इस पर भी रक्तस्राव न रुके, तो रोगी के शिर और ग्रीवा पर शीतल जल की धार डाली जावे, और नाक के नथनों को थोड़ी देर तक हाथ से बन्द रक्खें, थोड़ा सा वस्त्र भिगो कर रोगी की नाक में दें, या टिञ्चर स्टील में रुई का फाया भिगो करके रोगी की नाक में ठोंस दें, या थोड़ी सी टैनिक एसिड की नस्य लेवें, या एलमलूशन (१० ग्रेन फी औन्स) की नाक में पिचकारी करें, या टिंक्चर स्टील ३० बून्द, इन्फ्यूजन कवाशिया १ औन्स मिला कर तुरन्त पिलावें, या चूर्ण अर्गट १० ग्रेन पानी के संग पिलावें, यदि किसी प्रकार से भी रक्त बन्द न हो, तो नाक के पीछे छिद्रों में पलक करना पड़ता है, जिस को एक सुयोग्य डाक्टर ही कर सकता है ॥

लू लगना ॥

ग्रीष्म ऋतु में प्रायः समाचार पत्रों आदि में पढ़ते होंगे, कि गरमी के प्रकोप से अमुक जगह इतने मनुष्य मरे । क्योंकि गाजों पर जब सूर्य की प्रखर रश्मियां पड़ती हैं तो वेदना, वेग,

गरुता, रुक्षता, चर्मदाह मूर्च्छा, भ्रम, वमन आदि आरम्भ हो कर रोगी मर जाता है। जहां बहुत लूएं चलती हैं, वहां प्रायः ऐसा होता है, कि नत्ताप से झुलस कर उन का चर्म शरीर से पृथक हो जाता है। एक जगह से पकड़ कर उठाओ तो वस्त्र की तरह शरीर से ऊपर को उठाता चला आवेगा। यह दशा मैंने स्वयम तो नहीं देखी केवल सुनी है। जब घाम बहुत सतेज हो जाता है, तो उस में गमन करने वाले मनुष्य के नेत्र लाल, छोटे, प्रमाद युक्त हो जाते हैं, हाथ पांव में ऐंठन, दाह, रुक्ष, शरीर हो कर मनुष्य मर जाता है। बाज समय मूर्च्छा और श्वास की तङ्गी हो कर ५ घण्टे में मनुष्य मर जाता है॥

यदि लू ने सर्वथा दग्ध न कर दिया हो, तो पानी बरफ़ शिर पर रखने, विरेचन देने, शीतल जल की धार शिर पर छोड़ने, सिरका, गुलोब, रोगन कद्दू, शिर पर रखने से भी लाभ होता है, परन्तु जब लू का अधिक प्रभाव हो जाय, और नाड़ी निर्बल और मूर्च्छा हो, तो शीतल जल और शीतल औषधियां शिर पर रक्खें। और खाने को कुछ पौष्टिक और उत्तेजक औषधियां दें, ताकि बल स्थिर रहे, खोयेदार पेड़ा पानी में घोल कर पिलाते रहें। इमली का पन्ना भी हितकर है, श्वेत सुरमा की भस्म इमली के साथ गुणकारी है, शीतल औषधियां जैसी उचित हों देवें। और शीतल स्थान में रोगी को रक्खें। शीतल सुगन्धियां पिया करें, धूप से बचाए रक्खें॥

त्वचा के पृथक हो जाने के विषय में कोई विशेष औषधि नहीं लिख सकता, मरहमादि लगाने से कदाचित् लाभ हो॥

ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ज्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है, और कभी ४–५ दिन या सप्ताह तक भी रहता है, इस से साहसा आलस्य, अंगों का टूटना, शिरःशूल श्रम और अग्नि मन्द होती है। फिर थोड़ी सी सरदी हो कर तप हो जाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है। नाड़ी की गति वेगवान् हो जाती हैं, चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती हैं, कोष्टवद्धता रहती है, मूत्र स्राव कम होता है, सायम को ज्वर अधिक और प्रातः कम होता है। प्रलाप वहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर चिन्ह् देकर उतर जाता है। देशीय स्त्रियां कहा करती हैं, कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्टों पर फुन्सियां होकर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या आतिसार और वमन होकर और स्त्रियों की अवस्था में रुधिर प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्वलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इस की यह है, कि पहिले २ लंघन कराया जावे, और पानी खालिस यहां तक उबालें, कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शीतल होने दें, पर प्रातः का उबाला हुआ दिन भर और रात्रि का उबाला हुआ रात्रि भर रहने दें, फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते ऊष्ण जल, सिकञ्जवीन और नमक अच्छा

है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी वरता जाता है। सल्फ़ेट आफ़ जिङ्क भी वर्ता जाता है। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें॥

गर्मी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस से हल्का सा ज्वर भी होता है। और शरीर ऊष्ण व लाल होकर छोटे २ लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उन में अत्यन्त गर्मी और खाज होती है। कब्ज दूर करें, बादाम रोगन लगाया करें। ५ रत्ती नीलाथोथा आधी छटांक पानी में मिला कर दानों के गुच्छों पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजावेगा॥

दाहयुक्त फुन्सियां॥

जिनको अङ्गरेजी में ऐगजीमा कहते हैं, इस ऋतु में निकल आती हैं, पहिले साफ और चमकीली होती हैं, दो तीन दिन के पश्चात् रंग गदला हो जाता है, फिर फैलकर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी ज्वर हो जाता है। पांच छैः दिन के पश्चात दाने टूट कर उनमें पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो, उनको पहिले ही से चाय, काफी और अधिक गरम वस्तुओं, और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और रक्त शोधक औषधियां यथा चिरायता, पित्तपापड़ा, निम्ब पत्र, का सेवन करना चाहिए। रोगी को दैनिक स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तैल मिला कर लगाना चाहिए॥

यदि एक हल्का जुलाब मगनेशिया, या सकमूनिया का

पहिले ही दें और सफेदा मुरदारसंग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में घिस कर लगावें, तो उत्तम है, और मरहम कर्पूरी भी उत्तम है। या जिङ्क औकसाईड, केलोमल प्रत्येक २ डराम, कर्पूर २० ग्रेन, कर्पूर को थोड़ा सा स्पिरिट में खरल करके अन्य औषधियों के साथ मिला कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

केलोमल, जिङ्क अकसाइड, व गिलीसिरीन भी लगा सकते हैं ॥

विषूचिका ॥

ग्रीष्म ऋतु में होने वाले रोगों में से है। यहां किञ्चित् विस्तार से इसका वर्णन करते हैं ॥

विषूचिका को अङ्गरेजी में कालरा (Cholera) और युनानी में हैज़ा कहते हैं। इसे दो प्रकार का वर्णन किया जा सकता है, एक विषैला दूसरा साधारण ॥

महामरी विषूचिका तो विशेष २ अवसरों में, या वायु म विशेष परिवर्तन होने से उत्पन्न होता है। और साधारण हर समय हो सकता है। क्योंकि विषूचिका अजीर्ण सम्बन्धी रोगों में से है। अजीर्ण और वात से वमन, विरेचन, उदरशूल हो जाता है। संस्कृत में सूची सूई को कहते हैं, और वात से सदैव सूई की सी चुभन हुआ करती है, और विषूचिका वात से होता है, अर्थात् अजीर्ण में जब वात होता है, तो विषूचिका हो जाता है। जो मिताहारी होते हैं, उनको यह कदापि नहीं होता है। पेटू लोग बहुत खाते हैं, और जो पाते हैं मुख में डाल

लेते हैं, उनको प्रायः होता है। खीरा, ककड़ी के दिनों में बहुत खाने वाले जो पहिले ही नाकों नाक भरे होते हैं, उस पर इन वातज पदार्थों को खाते हैं, तो वायु प्रकुपित्त हो कर विपूचिका हो जाता है ॥

वमन, विरेचन, तृषा, शूल, मूर्च्छा, पिण्डलियों और जङ्घाओं में शूल, जम्भाई, जलन, रंग का बदलना, कम्प, हृदशूल, शिरः शूल, यह लक्षण प्रायः विपूचिका में हुआ करते हैं ॥

अलसक, दण्डालसक, और विलम्बिका, तीन प्रकार का और विपूचिका होता है :—

अलसकः—जब दोष ऊपर नीचे न जावे, और आमाशय में आम का भाग पच न सके, तब लस्सी के समान एक रस उत्पन्न होता है, उस से उदर और पार्श्व में अफारा होकर, मूर्च्छा हो, शूल हो, वायु रुक कर पार्श्व और कण्ठ में फिरे, मल, मूत्र, और अधोवायु भी रुक जावे, तृषा बहुत लगे, उद्गार आवे, इसे अलसक रोग कहते हैं। इसमें विरेचन देना आवश्यक है, ताकि दोष निकल जाय, अथवा वस्त्र की बत्ती बना कर साबुन और रेचक औषधियों से संयुक्त करके गुदा में रक्खें, ताकि विरेचन हो जावे, या वमन करावें या लंघन करावें ॥

दण्डालसकः—इसमें कफ, अफारा, मूर्च्छा, शूल, ज्वर की उष्मा, आतिसार, दाह, प्रस्वेद, कफ, गरुता, वमन शब्द का रुकना, वारम्बार थूकना होता है। वातादि दोष प्रकुपित्त होकर पृष्टवंश की हड्डी पड़िा करे, शरीर को काष्ट की तरह अकड़ा

देवे, इसको दण्डालसक कहते हैं। यह बहुत बुरी दशा है। इसमें पहुंच कर बचना कठिन होता है॥

विलम्बिका—जब कि खाया हुआ आहार कफ, वात से दूषित होकर ऊपर नीचे न जावे, अर्थात् वमन, विरेचन, न होवें तो उसको विलम्बिका कहते हैं, अलसक और विलम्बिका में केवल यह भेद है, अलसक में कठिन शूल होता है, और इसमें नहीं होता है। इसको भी विरेचन आदि कराना है, परन्तु इस को कोई असाध्य और कोई दुःसाध्य कहते हैं॥

विषूचिका में जब कि दांत काले पड़ जावें, और नख, ओष्ट आदि भी काले होजावें, रोगी किसी को पहिचान न सके, नेत्र भीतर को धंस जावें, शब्द धीमा हो जावे, हाथ पांव के जोड़ शिथिल पड़ जावें, तो जान लो कि इस रोगी का बचना अत्यन्त कठिन है। सार यह कि विषूचिका एक रोग है, जिस में आम दूषित होता है, और जो पाक न होकर आमाशय में आकर वमन या अतिसार से कष्ट के साथ निकलता है। कभी वमन नहीं होता, और दस्त बहुत आते हैं, परन्तु जी अवश्य मतलाता रहता है॥

विषूचिका की परीक्षा—गर्दभ मूत्र जैसे दस्त, पिण्डलियों में दर्द, जी का मतलाना, शरीर का शीतल पड़ जाना, कभी २ ऐंठना, भी होता है। दूसरा विषूचिका विषैला है, विशेष २ कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है, और संसर्गिक होने के कारण फैल जाता है॥

विषूचिका की उत्पत्ति के कारण ॥

मल का इकट्ठा होना, ग्रीष्म ऋतु में सफाई का न होना, नालियों और मोरियों का साफ न रहना, दुर्गन्धि, मुर्दह पशुओं का वस्ती के समीप पड़े रहना, बन्द पानी में वृक्षों के पत्ते आदि सड़ कर दुर्गन्धित होना, लोथों का खुले मैदानों में पड़े हुए सड़ना, गरमी के दिनों में विशेष कर वर्षा के पश्चात् बन्द वायु के दिनों में बहुत से मनुष्यों का एक जगह एकत्र होना, जब ऐसे दिनों में बहुत से मनुष्य एकत्र होते हैं, तो पूरा २ सफ़ाई का प्रबन्ध न रहने के कारण सड़ांध उत्पन्न होजाती है। और वायु शुद्ध नहीं रहती, जैसा कि बड़े २ मेलों आदि के अवसर पर विषूचिका आरम्भ हो जाती है ॥

विषैली वायु के सेवन से जी हमेशा खराब रहती है, और फिर थोड़े से कारण से यथा बन्द स्थान में बहुत से मनुष्यों का इकठे रहना, किसी बुरी वस्तु का खाना, आदि से भी रोग हो जाता है। जब विषूचिका आरम्भ होती है, तो संसर्गिक होने के कारण दूर तक फैल जाता है, और वह लोग जो मेलों पर जमा होते हैं, दूर २ तक ले जाते हैं। मक्खीयां भी रोग के फैलाने की हेतु हैं ॥

डाक्टर डबल्यू मोर साहिब लिखते हैं:—"मक्खियां संसर्गिक" रोग फैलाने का बहुत बड़ा कारण है। यह रोगी के मल मूत्रादि पर बैठ कर वहां से विष लेजाकर आहार पर बैठ कर उसे ज़हरीला करती हैं, और वह विष मनुष्य खाता है। विषूचिका के

दिनों में भङ्गी को पूरी २ आज्ञा होनी चाहिए, कि वह कदापि दूसरे घरों का कूड़ा कर्कट आदि टोकरी में डाल कर न ले आया करे, और अपने घर के पाखाने को खूब साफ रखना चाहिये। बालकों के मल को किसी खुले गमले या कम्बोड में डाल कर ऊपर राख या मिट्टी डाल देनी चाहिये। पाखाने में भी यदि राख या मिट्टी डाली जावे तो उत्तम है। खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना चाहिये। खाते समय मक्खियों को पंखे से हटाते रहें। बाजार से जो खाद्य पदार्थ लाये जाते हैं उन पर मक्खियां बहुत कुछ काम कर चुकती हैं, इस लिये उनको विशेष रूप से शुद्ध करना आवश्यक है॥

स्मरण रहे कि छूत के लगने से प्रत्येक मनुष्य पर एक ही प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है। बाज़ तो ऐसे हैं, कि उन पर प्रभाव होता ही नहीं है, परन्तु सावधानी करना सब को उचित है। प्रायः बहु मैथुन अभ्यासियों, बहुभक्षकों, अजीर्ण, और आमाशय के रोगियों पर, शोकातुर चिन्तावान रहने वाले मनुष्यों पर इसका प्रभाव बहुत होता है। सन्देह एक प्रबल कारण है। विषूचिका के दिनों का वृतान्त है, कि एक मनुष्य को दफ़तर में बैठे हुए सन्देह हुआ, कि उसे विषूचिका हुआ है, अस्तु घर आकर चारपाई पर लेट गया, अर्द्धरात्रि को रोग का वेग हो गया, इष्ट मित्रादिकों ने इकट्ठे होकर समझाया कि तुझे विषूचिका नहीं है, परन्तु कौन मानता था, विवश चिकित्सा आरम्भ की गई, रोग तो उसको कुछ था नहीं, और वैसे भी उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था, परन्तु फिर भी कई मास तक उसकी

प्रकृति न संभली, और निर्बल व रोगी सा रहा ॥

कुछ काल की बात है, कि मेरा एक नौकर आया, और कहा कि उसके साथियों में से एक पहाड़ी मनुष्य को हैजा हो गया, और वह मर गया है, उसे दाह करने जाना है छुट्टी दें, उसे छुट्टी दी गई, जिस डेरे में वह रहता था उस में नहीं प्रत्युत दूसरे डेरे में मृत्यु हुई थी। नौकर की आकृति से प्रगट होता था, कि वह भयभीत हो रहा है। वारम्बार यह उच्चारण करता था, "कि मृतक पुरुष बड़ा युवा था" (स्मरण रहे कि विषूचिका बूढ़ों और बालकों की अपेक्षा जवानों को अधिक हानि पहुंचाता है) अभी थोड़ी ही देर हुई थी कि वह फिर लौट कर आया और कहा कि मुझे दस्त आगया है, और कठिन पीड़ा हो रही है, उसको पसीना आ रहा था, चेहरे का रंग बदल रहा था, मृत्यु का भयानक दृश्य उसके सन्मुख था। मैंने उसको समझाया कि यह विषूचिका नहीं है केवल तुम्हारा भ्रम है, और उसको औषधि दी, तो भी एक दिन तक उसे दस्त और वमन होते ही रहे ॥

विषूचिका पर डाक्टरों की सम्मति ॥

डाक्टरों की कमेटी—जो सफाई के विषय पर विचार करने के लिये अस्टारिया की राजधानी वायना में बैठी थी, विषूचिका के विषय में उसकी सम्मति निम्न लिखित थी :—

छूत वाला विषैला विषूचिका—भारत वर्ष के अतिरिक्त और किसी जगह अपने आप उत्पन्न नहीं होता। और देशों में हमेशा बाहर से आता है ॥

रोगी का मल मूत्र जो बिना सोचे विचारे जहां पाते हैं फैंक देते हैं, वह मोरियों के द्वारा कूपों में प्रभाव करता है, और जो उन कूपों का जल पान करता है बीमार हो जाता है। बाज़ डाक्टरों की यह सम्मति है, कि विषूचिका का विष फुप्फुस के द्वारा भी पहुंचता है। अर्थात् वायु से भी इसका विष फैलता है॥

डाक्टर कानिङ्घम साहिब-का विचार है, कि यह रोग विशेष २ स्थान में ऐसा चिमिट जाता है, कि वहां से हिलना ही नहीं चाहता। इसलिए वह कहते हैं, कि जिस घर में हैज़ा का केस हो, तो यथा सम्भव उस घर को अन्यथा उसके कमरे को न्यून से न्यून दस दिन तक छोड़ देना चाहिए, और शुद्धि करनी चाहिए॥

विषूचिका ग्रस्त की सुश्रूषा के वास्ते दिलेर पुरुष हो, और वहां खाने पीने से बचा रहे। फिर कोई भय नहीं है। रोगी के मल मूत्र को एक वर्तन में लेना चाहिए। प्रायः चिकित्सकों का कथन है, कि विषूचिका ग्रस्त का मल मूत्र जो इधर उधर फैंका जाता है, वह सूख कर वायु के द्वारा उड़ कर दूर २ तक पहुंचता है, और वही विष मुख और नासिका द्वारा भीतर जा कर रुधिर को विषैला करता है। बाज़े मूर्ख विषूचिका ग्रस्त के वस्त्र नहरों और कूपों पर धोते हैं, और अधिकतर विषैला पानी ही विषूचिका का हेतु है। क्योंकि मल मूत्र पानी में मिल जाते हैं और जो मनुष्य इस से नहाते वा पीते हैं, उन पर विष का प्रभाव हो जाता है। महामरी के दिनों में शहर के उस भाग के कूपों का पानी पीना छोड़ दो, जहां कि विषूचिका हो, और

नहर का पानी पीना या उस से स्नान करना परित्याग करो ॥

लाहौर के सिविल सर्जन साहिब ने सन् १८७९ में विषूचिका के विषय म यह सम्मति दी थी ॥

" विशूचिका का प्रभाव वमन और आतिसार के मलों में हुआ करता है, और वर्षाआदि से बह कर कूओं आदि में पड़ता है, अस्तु विपूचिका के दिनों में सब से बढ़ कर सावधानी यह है, कि पानी को औटा कर पिया जावे, और औटे हुए पानी के घड़े में यदि १ माशा हीराक़सीस डाल दें, तो विप का प्रभाव सर्वथा जाता रहता है। प्रति प्रातः समय एक दो, या जितने हो सकें औटे हुए पानी के घड़े भर कर सुरक्षित रखने चाहियें। कतिपय डाक्टरों का मत है, कि विपूचिका होने का कारण वही है, जो मैलेरिया का होता है" ॥

डाक्टरों ने विषूचिका की १२ उपाधियां वर्णन की हैं ॥

(१) चावलों के मांढ या गर्दभ मूत्र की भांति अतिसार वा वमन ॥

(२) अत्यन्त तृषा, (३) अत्यन्त व्याकुलता, (४) मूत्रावरोध, (५) हाथ पांव और अवयवों में ऐंठन, (६) निढाल और बल हीन होते जाना, (७) चेहरे पर मुर्दनी छा जाना, (८) आंखें भीतर धंस जाना, (९) शरीर का हिम के समान शीतल

हो जाना, (१०) हृदय का डूबना, (११) उदरशूल, (१२) मुख; जिह्वा; नासिका का शुष्क होना, और ओष्ट, जिह्वा, तथा नासिका का नीला हो जाना ॥

विषूचिका का विष ॥

जब अधिक प्राविष्ट हो जाव, तो रक्त भ्रमण रुक जाता है, और शरीर नीला होजाता है, और शीतल हो जाता है। नाड़ी की गति वन्द हो जाती है, और एकाव दस्त से ही रोगी मर जाता है। परन्तु जब थोड़ा विष प्रविष्ट होता है, तो चंगे भले बैठे हुए मनुष्य के पेट में अचानक मरोड़ा, वा गुड़गड़ाहट, या वांति होकर वमन व अतिसार आरम्भ हो जाते हैं। ज्यों २ दस्त आते हैं, त्यों २ निढाल और बल हीन होता जाता है। और शरीर की उष्णता घटनी आरम्भ होजाती है। तृषा का वेग होता है। नाड़ी की गति मन्द होती जाती है। नेत्र भीतर धंस जाते हैं, और शरीर शीतल होजाता है। हाथ पांवों में ऐंठन होने लगती है। रोगी छट पटाने लगता है, कण्ठ रुक जाता है। नख और जिह्वा नीले हो जाते हैं। श्वासवायु शीतल, मूत्र बन्द, हाथ पांव की उंगलियां सिकुड़ कर ऐसी हो जाती हैं, जैसे चिरकाल तक जल में रहने से होती हैं। शरीर की उष्णता न्यून होजाती है। इसके पश्चात् मूर्च्छा होकर रोगी मर जाता है ॥

जब विषूचिका का विष प्रविष्ट होता है ॥

तो न्यूनाधिक निम्न लिखित लक्षण प्रगट होते हैं:—

शरीर का बाहर से शीतल होने लगना, परन्तु भीतर से दाह, नाड़ी की गति मन्द होनी, और प्राकृतदशा पर न आना, नाड़ी से वात कोप प्रगट होना, मूत्र का रंग किञ्चित् श्यामल होजाना, पुरीष पिच्छल और श्वेत रंग का होना, वातज या पित्तज वमन का आना, वान्ति, और मिथ्याक्षुधा का होना, आमशय के मुख में हृदय की ओर पीड़ा होनी, रूक्षकास, तृषा वेग, शरीर की शिथिलता, निद्रा नाश, मुख के भीतर दन्त मूल में शूल, लाल रंग फुन्सियों का शरीर में निकलना, चेहरे का रंग फीका, साहस हीन, जी का अकारण व्याकुल होना, और निराशा युक्त विचारों का उत्पन्न होना ॥

प्रतिबन्धन ॥

बृटिश गवर्नमेण्ट की आज्ञानुसार डाक्टर सर विलियम मूर के० सी० आई० ई० ने जो पुस्तक "फैमली मैडीसन" नामक लिखी है, उसमें लिखा है :—

"बहुत से स्वास्थ्य रक्षा के विधान एक शब्द 'सफाई' के भीतर आजात हैं। विषूचिका काल और उसके पश्चात् सफाई (डिसइन्फिकशन) के नियम (विशेष कर मोरियों और कमरों के विषय में) का पूरा २ ध्यान रखना चाहिए। विषूचिका के फैलने पर स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पहिले से अधिक ध्यान रखना चाहिए। और शहर के इतस्ततः कूड़ा, कर्कट, दुर्गन्ध न होनी चाहिए। परन्तु ध्यान रहे, कि जब कि रोग आरम्भ होगया है, तो उस समय गन्दी मोरियों और गढ़ों को खोलना और साफ़

करना, वायु को और भी दुर्गन्धित करेगा, इस वास्ते उनको वैसे ही रहने दें। जहां रोग है, वहां गन्धक जलाना चाहिए। जिस मुहल्ला या वाजार में विपूचिका का प्रकोप है वहां ३–३ गज के फासले पर अग्नि बालें, जो ४८ घन्टे तक लगातार बलती रहे, और उस पर गन्धक की मुठी बराबर डालते रहो। अग्नि सम्पूर्ण स्थानों में एक ही समय में प्रज्वालित करना चाहिए। ४८ घंन्टे के वास्ते २ सेर गन्धक एक स्थान की अग्नि के वास्ते पर्य्याप्त है। विषूचिका के स्थानों से न पानी, न खाद्य, पदार्थ (यदि सम्भव हो) लाने चाहियें। दूध भी न लाना चाहिये। क्योंकि इसमें वही पानी मिलाया होता है। पानी और दूध बर्तने से पहिले भली भान्ति उबाल लेने चाहिए। अपने शरीर की स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए। प्रातः समय रात्रि की अपेक्षा अधिक सरदी हो जाती है। स्मरण रहे, कि इस समय सरदी न लगे, इस में भयभीत होना रोग की वृद्धि का बहुत बड़ा कारण है। अतएव इस से बचे रहना चाहिए, मछली के खाने में (जो लोग खाते हों) विशेष सावधानी रखनी चाहिए। क्योंकि बाजी मछलियों प विष का प्रभाव शीघ्र हो जाता है, और वह विषैली हो जाती हैं। कच्चे फलों का अधिक खाना, रक्षा पूर्वक न रक्खी हुई वस्तुओं का वर्तना, बुरी प्रकार पकाई हुई भाजियां, दोपहर के समय धूप में रहना, या ठंडी रात्रि को ओस और कुहर (धुन्ध) में सोना, बहुत थकावट, और मदिरा आदि मादक द्रव्यों का अधिक सेवन करना, कुपथ्य करना, यह सब

सम्पूर्ण बातें शरीर पर बुरा प्रभाव डालती हैं, और मनुष्य को शीघ्र रोग ग्रस्त होने को उद्यत करती हैं। क्योंकि इन से आन्तों में व्रण हो जाते हैं ॥

विषूचिका के दिनों में उत्तम शुद्ध स्वच्छ मल भेदक एरण्ड तैल (कस्ट्रायल) है। जब किसी कसबा में विषूचिका हो, और मुफ्त बांटने के वास्ते बटिकाएं भेजनी हों, तो निम्न लिखित गोलियां उत्तम हैं, एक गोली पानी के साथ प्रत्येक दस्त के पश्चात् देनी चाहिए :—

हींग	...	...	१½ रत्ती
लाल मिर्च	...	....	१ ,,
अफीम	....	....	½ ,,

यह दो गोली की मात्रा है। इसी हिसाब से जितनी चाहें बना लें, विषूचिका के दिनों में जठराग्नि का पूरा ध्यान रखना चाहिए। निम्न लिखित योग पाचन शक्ति को पुष्टि देकर स्वास्थ्य रक्षा का काम देता है ॥

पाचन कारी योग जो विषूचिका के दिनों में बहुत ही गुणकारी है ॥

(१) सोंठ, काली मिर्च, लवंग, श्वेत लवण, काला लवण, प्रत्येक ३ तोला, अमलवेद, यवक्षार, लोटा सज्जी, काला जीरा, श्वेत एलायची दाना, पीत हरीतकी छाल, पत्रज, प्रत्येक एक २ तोला, लेकर कूट पीस कर चार पहर कागजी नीबू के रस में

खरल करके फिर घृत कुमारी के रस में खरल करें, और जङ्गली बेर के समान गोलियां बनावें, और भोजन के पश्चात् या प्रातः समय एक गोली गरम पानी से खावें ॥

(२) सेंधव लवण २ माशा, हरीत की छाल २ माशा, काली मिच १ माशा, शुद्ध गन्धक आमलासार १ माशा, वाय विड़ंग १ माशा, अजमोद १ माशा, मूलीक्षार १ माशा, यवक्षार १ माशा, काला नमक १ माशा, पीपल ३ माशा, समुद्र झाग १ माशा, पोदीना . माशा, बड़ी एलायचीदाना २ माशा, श्वेत एलायचीदाना १ माशा, श्वेत जीरा १ माशा, कृष्ण जीरा १ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर अद्रक के रस में तीन दिन तक खरल करें, फिर शुष्क होने दें, तत्पश्चात् पीस कर चूर्ण बनावें, और भोजन के पश्चात खावें। विषूचिका में भी इसका सेवन करना लाभदायक है ॥

(३) मदार की जड़ की छाल, कागजी नींबू बीज की मींगी, एलुवा शुद्ध, नारियल दरियाई, पपीता, काली मिर्च, हींग, भरमकी, पेपरमेण्ट, केशर, समान भाग लेकर अद्रक के रस में काली मिर्च प्रमाण गोलियां बनावें। एक २ गोली कभी २ खा लिया करें ॥

विषूचिका में यह गोली बहुत गुणकारी है। और प्रत्येक दस्त आने के पश्चात् एक गोली खिला देनी चाहिए। यदि प्यास की अधिकता हो तो अर्क पोदीना, या अर्क बहार पीने को दें, और गोली साधारण पानी से भी दी जा सकती है ॥

(४) सांभर नमक २ तोला, काला नमक २ तोला, सेंधा नमक १५ माशा, पिपलामूल १५ माशा, श्वेत जीरा १५ माशा, पीपल १५ माशा, काली मिर्च १५ माशा, चव्य १५ माशा, वायविड़ंग १५ माशा, अम्लवेत १५ माशा, अनारदाना ३० माशा, धानिया शुष्क १५ माशा, श्वेत एलायची दाना ६ माशा, सोंठ ६ माशा, तज ६ माशा, सबको महीन पीस कर रक्खें, मात्रा ३ माशा गरम पानी के साथ ॥

उदर रोग यथा वायगोला, आमाशय शोथ, अजीर्ण, विषूचिका, और अन्त्रि रोग को यह चूर्ण दूर करता है। इसको लवण भास्कर चूर्ण भी कहते हैं ॥

विषूचिका के ४ दर्जे ॥

विषूचिका के प्रत्येक रोगी को प्रायः ४ दर्जों में से गुजरना पड़ता है, यदि विष प्रबल हो, तो शीघ्र ही दो चार घण्टों के भीतर चारों दर्जों से गुजर कर प्राणान्त हो जाता है, और यदि विष कम हो, तो दर्जे धीरे २ आते हैं ॥

प्रथम दर्जा—बिना प्रत्यक्ष कारण जी मतलाने लगे, पेट में गुड़ गुड़ाहट हो, शूल हो, हृदय खराब होता जावे, तो यह समय औषधि करने के लिए बहुत ही उत्तम है। 'अमृतधारा' की ३ बूंद मिश्री पर डाल कर खिलाया करें, विष दूर होकर चित्त ठिकाने आजावेगा, अर्क पुदीना, अर्क एलायची, अर्क सौंफ, नींबू, सिरका, अनारदाना भी गुणकारी है। यदि चिकित्सा न हो, या विष अधिक हो, तो दस्त नीला सा आता है, या वमन

होती है। यदि रोगी कम हिम्मत नहीं है, और दस्त आने से बहुत सी दिलघटनी और निर्बलता नहीं हुई है, तो रोगी को धैर्य्य दें, कि यह दस्त अजीर्ण के हैं, फिर भी यदि दस्त या वमन हो जावे, और अन्य लक्षण भी विषूचिका के ही प्रगट हों, तो अब और उपाय है, एक तो दस्तों को बन्द करना, दूसरा चित्त को उभारना, ताकि वह विष को और भी निकाल दे। यदि देखें कि रोगी निर्बल है, उसका हृदय प्रत्येक दस्त के पश्चात् बहुत घटता है, और दस्तों से उसको बहुत निर्बलता होती है, और हृदय का दृढ़ मनुष्य भी नहीं है, तो दस्तों को बन्द कर दें, परन्तु दस्त आने से यदि व्याकुलता न हो, और निर्बलता अधिक न हो, तो उनको बन्द करना उचित नहीं। प्रत्युत थोड़ी सी रेचकौषधि दें, ताकि आन्तरिक दोष भली भान्ति निकल जाय। फिर दस्तों को बन्द करना चाहिए। 'अमृतधारा' विषूचिका के लिए इस दर्जा में अकसीर औषधि है। प्रत्येक दस्त के पीछे ३ बूंद अर्क पोदीना से देना चाहिए। यह दस्तों को बन्द नहीं करती, वरन् यदि विकार अधिक हो, तो खुल कर दस्त और वमन हो जाती है, और विष को दूर करती है, और विष के दूर होने से दस्त तथा वमन बन्द होकर आराम हो जाता है॥

डाक्टर मरे साहिब इन्सपैक्टर जनरल इंडियन मैडीकल डिपार्टमन्ट का कथन है, कि यदि अतिसार खराश करने वाले या अपक्व आहार के कारण से हों, जैसाकि प्रायः होता है, तो दस्तों के प्रारम्भ में उसे निकालना चाहिए॥

विषूचिका पर प्रयोग ॥

(नोट , साधारणतयः यह देखा जाता है कि लोग रोगी का इलाज उस समय करते हैं, जबकि रोग बढ़ जाता है। विषूचिका के दिनों में औषधियां सदैव तैय्यार रखनी चाहिए, न जाने किस समय आपत्ति आ पड़े। किसी समय कोई कष्ट हो, घबड़ाना नहीं चाहिए और न इस बहादुरी में रहना चाहिए, कि मैं ऐसी बातों की परवाह नहीं करता हूं, प्रत्युत उचित चिकित्सा तुरन्त करनी चाहिए। और यदि कोई बात स्वयम समझ में न आवे, तो तुरन्त वैद्य को बुलाना चाहिए, रोगी को बाल बच्चों से पृथक रक्खें, एक या दो आदमी रोगी की सुश्रूषा के लिए नियत रहें, जमघटा अच्छा नहीं है। रोगी के कमरे को घुप नहीं रखना चाहिए, प्रत्युत वायु का गमना गमन आवश्यक है। रोगी के मल मूत्र जहां तहां न फेंके जावें, किसी बर्तन में लेवें, या गढ़ा बना लेवें, और प्रत्येक बार के पीछे उस पर राख मिट्टी, या चूना, डाल दें, ताकि दुर्गन्ध न फैले। इस मल को अच्छी प्रकार उठवाकर बाहिर गड़वा देना अच्छा है। रोगी के वस्त्र जो मल से भरे हुए हों, उनको जलाना या गाडना उत्तम है, अथवा अत्यन्त गर्म जल से अच्छी प्रकार बाहिर जाकर साफ करें। और साफ करने के पश्चात गंधक व हींग की धूनी देकर पुनः संशोधन करें ॥

रोगी के पास रहने वाले को वहां कुछ खाना पीना न चाहिए, और बाहिर आकर भी अच्छी प्रकार हाथ मुख धोना चाहिए, और जिस घर में रोगी हो, वहां पर प्रति दिन सुगंधित

वस्तुओं की धूनी करनी चाहिए, और गन्धक की धूनी की डाक्टर शिक्षा देते हैं ॥

वह इस समय तक अच्छी नहीं है, जब तक कि रोगी भीतर है। रोगी अच्छा होजावे या मर जावे तो पीछे से उस के गृह में गंधक की धूनी करके घर बंद कर दें, ताकि शुद्ध होजावे, और पर्य्याप्त समय के पश्चात् द्वार खोलें, और जब तक गंधक का धुआं निकल न जावे तब तक अन्दर न जावें। सुगंधित वस्तुओं का जलाते रहना रोग के दिनों में बहुत उत्तम है, इस से वायु की शुद्धि होती है, और शुद्ध वायु फेफड़ों में जाती है ॥

यदि वायु में दुर्गन्ध फैली हुई हो तो दूर होजाती है। सुगंधित वस्तुएं चन्दन, बालछड़, छरीला, गुग्गल, निम्ब, चिरायता, कपूर, लौंग जावित्री, दारचीनी, गिलोय, घृत, केशर, खस, धूप लकड़ी, सुगंधवाला, कस्तूरी, लोबान, नागकेशर, आदि में से जितनी मिल सकें एक में मिलाकर रक्खें, और अग्नि में जलाया करें, या धूनी दिया करें ॥

(१) मन्दार की जड़ की छाल, कागजी नींबू के बीज, एलुवाशुद्ध, नारियल दरियाई, पपीता, कालीमिर्च, हींग, बोल, पिपरमेंट, केशर समान भाग लेकर अद्रक के रस में खरल करके गोलियां मिर्च प्रमाण बनावें, और प्रत्येक दस्त के पश्चात् १ वा २ गोली अर्क पोदीना के साथ खिलावें, ईश्वर चाहे तो आराम आजाएगा ॥

(२) नौशादर, गेरी, काली मिर्च, समान, भाग तीन पाव शराब ब्रांडी में खरल करके चने प्रमाण गोलियां बनावें १ दो गोली खाने से आराम आजाता है ॥

और थोड़ी देर के पश्चात् ज्वर होजाता है, यदि न हो तो दूसरी गोली फिर पानी के साथ देनी चाहिये ॥

यह एक-भेद है और सन्यासी महात्मा का बतलाया हुआ योग है, जो देशोपकारक के पाठकों के लिए अंकित किया जाता है :—

(३) मनुष्य का मूत्र १ छटांक पियाज का रस १ छटांक दोनों को मिला कर पिलाने से कठिन से कठिन विषूचिका भी दूर हो जाता है ॥

(४) लोबान कौड़िया १ छटांक, जायफल २ माशा, शीतल चीनी ३ माशा, लवंग ३ माशा, अजवायन २ माशा, जौ कोब करके ३ तोला पानी मिलावें, और एक हांडी में पेंदे पर ईंट रखकर ऊपर लटकावें, और ईंट के इतस्ततः उपर्युक्त औषधियां बिछा देवें और हांडी के मुख पर एक गड़वी या लोटा जो किसी धातु का हो रख देवें, और उस में पानी भर देवें, फिर १ सेर कोयला सुलगाकर ऊपर हांडी रक्खें। ऊपर के बर्तन का पानी जब गरम हो जावे, तो किसी यत्न से उसे निकाल कर और डाल दिया करें, जब कोयले शीतल होजावें, तो उतार कर पियाला निकाल लेवें, जिस में नीचे लोबान का तैल होगा, और ऊपर पानी सा, इस पानी को दारचीनी का तैल समझें, शिर में दर्द

होती हो, तो लगादो आराम होजावेगा, और लोवान का तैल विपूचिका, उदरशूल, वृक्कद्वैशूल, पार्श्वशूल, अतिसार, श्वास, नपुंसकता, कफजकास, अजीर्ण आदि का गुणकारी है। मात्रा २–३ चावल सौंफार्क से विपूचिका वाले को दें, अत्यन्त गुणकारी है। यह भी एक बाबा जी का दिया हुआ योग है ॥

(५) हींग ३ माशा, काली मिरच १ माशा, अफीम ४ रत्ती, कपूर ४ रत्ती, पानी में खरल करके लग भग २४ गोलियां बनावें, और ३ घन्टे के पश्चात् १ गोली खिलावें, आशा है, कि ३ गोली से आराम आजावेगा ॥

तथाच–विपूचिका में तृषा वेग हो तो लवङ्ग काथ का पान करना शान्ति दायक है ॥

तथाच–चूक का रस १ सेर, तिल तैल १ सेर, कूट दरड़ा कत ३ तोला, सैन्धव लवण ३ माशा, अग्नि में रक्खें, जब केवल तैल ही रह जावे, तो छान कर जायफल १ तोला, मिला कर रक्खें, विपूचिका वाले शरीर पर मालिश करने से पीड़ाओं को दूर करता है ॥

(६) शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक १ तोला, सुहागा भुना हुआ १ तोला, यवक्षार १ तोला, लोटाखार १ तोला, काली मिरच १ तोला, आंवला छाल १ तोला, हरीतकी छाल १ तोला, शुद्ध विष १ तोला, काला निमक १ तोला, सांभर निमक १ तोला, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, फिर अदरक के रस के साथ सम्पूर्ण औषधियों को ७ दिन तक खरल करके रक्खें,

मात्रा १ रत्ती है। और विषूचिका के वास्ते रसायन है, एक बार का बनाया हुआ कई वर्ष के लिये पर्य्याप्त है, कितने ही मनुष्यों को लाभ पहुंचा सकता है, लवङ्ग के काथ से देवें ॥

(७) शुद्ध पारद ७ माशा, शुद्ध गन्धक ७ माशा, सोहागा खील ७ माशा, यवक्षार ७ माशा, सज्जी क्षार ७ माशा, पिपला मूल ७ माशा, पीपल ७ माशा, चित्रक ७ माशा, सोंठ ७ माशा, चव्य ७ माशा, शुद्ध भांग २७ माशा, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, इसके पश्चात् अन्य औषधियां मिलाकर १ दिन सुहंजना के रस में खरल करके शुष्क करें, और १ हंडिया में रख कर कपरोटी करके सुरक्षित स्थान में आध सेर बन उपलों की अग्नि देकर निकालें, और अदरक के रस में ७ दिन तक खरल करके सुखा लें, और यथाआवश्यक १ रत्ती या २ रत्ती मधु में मिला कर खिलावें, और ऊपर से गुड़ का काथ पिलावें, हैजे को दूर करे, और सर्व प्रकार के उदरशूल, वायगोला, प्लीहा, अफारा, अतिसार, संग्रहणी, वमन, और शरीर की शिथिलता, आदि दूर हो, और क्षुधा बढ़े ॥

(८) डाक्टर लोग कैम्फरआइल (तैल काफूर) जो अङ्गरेजी दुकानदारों से मिलता है, विषूचिका के वास्ते वर्तते हैं, और सब से उत्तम जानते हैं ॥

(९) पारदशुद्ध, आमलासारगन्धक शुद्ध, इन्द्र जौ मिष्ट, बिलगिरी, लोध, नागरमोथा, धाय के पुष्प, मोचरस, अफीम सम भाग लेवें, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करके फिर अन्य

औषधियां मिला कर खरल करें, और अनारदाना आदि के पानी से देवें, अतिसार, आमातिसार, संग्रहणी दूर हो, विषूचिका के दस्त, और वमन, तुरन्त ही बन्द होजावें, यदि बन्द करना उचित न हो, तो इस को न देवें, जब बन्द करना चाहो तुरन्त बन्द हो जावेंगे ॥

(१०) डाक्टर आर डबल्यू म्लेचियल का विचार है, कि निम्न लिखित त्वचा में पिचकारी (हाईपोडरमिक सिरिंज) विषूचिका के लिये बहुत गुणकारी है :—

सल फ्यूरिक एसिड, ½ डराम
असीटेट आफ मारफिया १½ ग्रेन
बरांडी १½ डराम
पानी स्वच्छ ३ औन्स

सब को मिलालो बाहु पिंडली, या आमाशय की खाल के नीचे घन्टा २ पश्चात् पिचकारी करें, जब तक आराम न हो ॥

(११) डाक्टर जी बी थर्स्टन साहिब—निम्न लिखित योग लिखते हैं :—

ऐक्सट्राक्ट इण्डियन हाम्प १६ ग्रेन, क्लोराफार्म ½ औन्स, कर्पूर ½ डराम, म्युसीलेंज ३ डराम, रोगन तारपीन २ डराम, अर्क दारचीनी १ औन्स, शर्बत सादह १ औन्स ॥

पीने की मात्रा घन्टा २ के और फिर २ घण्टा के पश्चात् ४ माशा ॥

(१२) डाक्टर फलेमिंग साहिब—निम्न लिखित योग की सम्मति देते हैं :—

शूगर आफलेड ... ...२४ ग्रेन

सौल्यूशन आफ आसिटेट आफ मारफ़िया १ डराम

डाईल्यूट एसिटिक एसिड १२ विन्दु

एक्वा ... ... ६ औन्स

(१३) कालरापिल
डाक्टर गिरे साहिब निर्म्मित ॥

आहिफेन चूर्ण ... . १ ग्रेन

हिङ्ग चूर्ण ... ... ३ ,,

काली मिर्च चूर्ण .... २ ,,

सब को मिला लें, यह एक गोली की मात्रा है, और प्रत्येक दस्त के पीछे एक गोली देवें, दस्तों के बन्द करने के वास्ते बहुत उत्तम बताई गई है ॥

(१४) कालरा मिक्सचर
हैमलटन साहिब निर्म्मित ॥

टिंकचर आफ़ कैम्फर, टिंकचर ओपियम, एक २ भाग, टिंक्चर रूवर्ब २ भाग ॥

तथा—टिंकचर आफ़ ओपियम, टिंकचर आफ़ कैपसीकम, टिंक्चर आफ कारडिमम, जिनजर, समान भाग ॥

(१५) कालरा मिक्सचर अरस्वन वरजी साहिब निर्म्मित ॥

टिंकचर आफ जिञ्जर, टिंकचर आफ कैपसीकम, टिंकचर आफ पेपरमेण्ट, लाडीनम, सब को समान भाग लेकर एक में मिलावें ॥

(१६) क्लोरोडाईन—बहुत प्रसिद्ध पेटण्ट औषधि है, जिसका योग निम्न लिखित है :—

सलफेट आफ मारफ़िया	८०	ग्रेन
ओल्यो रेजन आफ कैपसीकम	१५	मिनम
डाईल्यूट हाईडरो सियानिक एसिड ...	½	औन्स
क्लोराफार्म	६	औन्स
गलीसिरीन	¼	औन्स
ऐक्सट्राक्ट इन्डियन हैम्प	२	स्करूपल
करामील	¼	औन्स
अलकोहल	१	औन्स
आयल आफ पेपरमेण्ट	¼	डराम

डाक्टर सर निरञ्जन साहिब—अपने स्वयम तजरुबे के अनुसार कपूर की प्रशंसा करते हैं, ६—६ बूंद तेज अल्कोहालक सौल्यूशन आफ कैम्फर के दस २ मिण्ट के पश्चात् दिए गए ॥

स्मरण रहे कि पानी में नहीं वरन् खांड में दें, क्योंकि पानी में कपूर जम जाता है, और मैंने छः सौ रोगियों का इसके द्वारा इलाज किया है ॥

थोड़े और वैद्यक योग ॥

लहसन, जीरा, सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हींग, समान भाग का चूर्ण लैमूं के रस में मिलाकर खाने से विषूचिका दूर होता है ॥

(१८) चिरचिटा अर्थात् पुठकण्डे की जड़ २ माशा, पानी में मिलाकर पीवें, और करेले का रस तैल मिलाकर पीना भी गुणकारी है ॥

(१९) गोवत्स मूत्र को काढ़े और उस में पीपल का चूर्ण ३ माशा प्रविष्ट करके पी जावें, तो विषूचिका दूर हो जावे, और जठराग्नि सतेज हो ॥

(२०) यव के चूर्ण को छाछ में मिलाकर ऊष्ण करके उस में यवक्षार मिलाकर पीवे, तो लाभ होवे ॥

(२१) बिलगिरी, सोंठ, कायफर, प्रत्येक ३ माशा लेकर क्वाथ करें, इसके पीने से वमन, और विषूचिका दूर होता है ॥

(२२) यव का चूर्ण और यवक्षार लेकर छाछ में मिलाकर औटावें और फिर शीतोष्ण पेट पर लेप कर दें, तो कठिन उदर पीड़ा जो विषूचिका से हो दूर हो जाती है ॥

(२३) हर्ड छाल, कत्था, शतावरी, हींग, सेंधा नमक, इनको लीमूं के रस अथवा छाछ में पीस कर शीतोष्ण पेट पर लेप करें तो उदरशूल और अफारा दूर हो ॥

(२४) लवंग ८ माशा, एलायची २ तोला, जायफल २ तोला, अफीम १ माशा, चूर्ण करके रक्खें, मात्रा ३ माशा गरम

पानी से खावे; तो विपूचिका, उदरशूल, अतिसार को दूर करता है। यह औषध तीसरे दर्जे में बहुत गुणकारी है ॥

(२५) हड़ छाल, वच, हींग, कुड़ा की छाल, भांगरा, सोंचर नमक, अतीस, सबका समान भाग लेकर चूर्ण बनावें, मात्रा ३ माशा, शीतोष्ण जल के साथ पीवें, तो अजीर्ण, उदरशूल, विपूचिका और खांसी इनको दूर करता है ॥

(२६) दारचीनी तैल–दारचीनी, पत्रज, रास्ना, चन्दन, सहंजना की जड़, कूट, वच, शतावर, इन सब को लीमूं के रस में खरल करके गोलियां बनावें, और पाताल यंत्र से तैल निकालें या कम से कम इन सब को मीठे तैल में जलावें, इस तैल की शरीर पर मालिश करने से गरमी उभर आती है, विपूचिका और वातज रोगों को गुणकारी है ॥

(२७) आक का दूध ६४ तोला, धतूरे का रस ६४ तोला, श्वेत कनेर का रस ६४ तोला, कूट और सेंधा नमक इनका काथ ८–८ तोला, तैल ६४ तोला, कांजी ८४ तोला, सबको मिला कर मन्द अग्नि पर पकावें, जब केवल तैल ही रह जावे, तो उतार कर रक्खें, यह विपूचिका, अर्द्धांग वात, वातज रोगों को मालिश करने से दूर करता है। तीसरे दर्जे और चौथे दर्जे में इस को ऊष्णता लाने के वास्ते मला जाता है ॥

(२८) तृषावेग में लौंग, जायफल, या नागरमोथा के साथ औटाया हुआ पानी पिलावें ॥

(२९) पलाश की जड़, हाथी दांत, पीपल, पियाज, इन सब को गरम पानी से घोटकर पीवें, तो विपूचिका दूर हो ॥

(३०) दूध में सोहागा डाल कर पीने से वमन विशेष रूप से दूर होती है। इसका बहुत से डाक्टरों ने भी तजरुवा किया है, कि विपूचिका के वास्ते बहुत गुणकारी है। वाज़े लोग दूध नहीं देते, किन्तु दूध हानिकारक नहीं है॥

(३१ कौंच की छाल, निम्ब की लकड़ी, चिरचिटा की जड़, गिलोय, कुड़ा की छाल, प्रत्येक समान भाग लेकर मिलाकर ३ माशा लेकर क्वाथ करके थोड़ा २ पिलावें, तो खुलकर वमन होकर दोष निकल जाता है, यह केवल पहिले दर्जे में जब कि शक्ति हो, और दोष निकालना स्वीकार हो देवें।

(३२) विषूचिका के वास्ते सुरमा॥

सोंठ, मिर्च, पीपल, कौंच बीज, दारु हल्दी, हल्दी, बिजौरे लीमू की जड़, सब को कूट पीस कर पानी में गोली बनावें, और छाया में सुखा कर रक्खें, थोड़ा सा पानी में घिस कर आंखों में लगाने से विपूचिका को लाभ होता है॥

(३३) चिरचिटा के पत्ते, काली मिर्च समान भाग लेकर अश्वलार में खरल करके सुरमा लगावें तो विपूचिका दूर हो॥

(३४) बल की जड़, सिरस की जड़, कौंच बीज, देवदार, हर्ड छाल, बहेड़ा छाल, आमला, सोंठ, काली मिर्च, पपिल, हल्दी, दारुहल्दी, इन सब को बकरी के मूत्र में खरल करके गोली बनावें, इसको पानी में घिस कर आंखों में लगाने से, सर्प, मकड़ी, बिच्छू आदि का विष, और अपाचन, ज्वर, और जलोदर को लाभ होता है॥

दूसरा दर्जा ॥

दो तीन घण्टा दस्तों के पश्चात् चेहरा मन्द, रोगी शिथिल, व चिन्ता ग्रस्त दिखाई देता हैं । शरीर शीतल, नाड़ी निर्बल, अतिसार और वमन पिच्छ की रङ्गत के, तृषावेग, हाथ पांव में ऐंठन होती है, तब दूसरा दर्जा आरम्भ हो जाता है । अब दस्तों को तत्काल बन्द करना चाहिए । योग नम्बर ९ जो पीछे अंकित हुआ अकसीर है । दस्तों को बन्द करने वाले दूसरे योग भी गुणकारी हैं । केलोमल एक रत्ती, अफीम १ रत्ती, गोली बनाकर खिलावें । क्लोरोडायन २० बूंद प्रत्येक दस्त के पीछे देना भी गुणकारी है । और बहुत से डाक्टर इस दशा में कपूर देना भी उत्तम बतलाते हैं ॥

एक अकसीर योग ॥

प्याण्डू एक संख्या, काली मिर्च ७ संख्या, कूंडी में डाल कर भांगवत इतना पीसें कि सर्वथा महीन हो जावे, और बिना छाने पिलावें, इसके भीतर जाने की देर है, तृषा तत्काल दूर होगी । ईश्वर चाहे दस्त व वमन दोनों बन्द होंगे, व्याकुलता जाती रहेगी, ऐसा मालूम होगा जैसे किसी ने बलती अग्नि पर पानी डाल दिया ह, और हाथों में दाग देना वैद्यक पुस्तकों में लिखा है। गन्धक व केशर को लीमू के रस में मिलाकर पीवें तो विपूचिका दूर होता है ॥

तीसरा दर्जा शक्तिपात या कोलैप्स ॥

इस दज में रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है, आंखें भीतर

धंस जाता है, स्वर बैठ जाता है, मूत्र बन्द, शरीर बर्फ की तरह शीतल, नाड़ी मन्द, हृदय डूबता मालूम होता है। श्वास कठिनता से लिया जाता है, जिह्वा शुष्क व शीत, आज दफा हिचकी आने लगती है। चेहरे पर मुर्दहपन छा जाता है, ठण्डा पसीना बहुत आता है। तृषा का बारम्बार वेग होता है, अब इस समय शक्ति को स्थिर रखना चाहिए। उष्णता लाने के वास्ते गरम औषधियां आवश्यक हैं, कोई सुख दायक औषधि देनी चाहिए, जो हार्दिक शक्ति को बढ़ावे ॥

हृदय योग यह है :—

सिपरिट ऐमूनिया ऐरोमैटिक	....	३० बूंद
कर्पूर जल	....	२½ तोला
बरांडी	....	६ माशा

ऐसी एक २ मात्रा एक २ घण्टा के पीछे दें, परन्तु दस्त अपने आप अभी तक निकलते हों, तो शूगरआफलेड, या जो औषधियां पीछे दस्त बन्द होने की लिखी गई हैं देवें ॥

शिङ्गरफ़ भस्म ॥

बाज समय ज्वर चढ़ा देती है, और ज्वर का चढ़ना, विषूचिका के रोगी के वास्ते बहुत अच्छा लक्षण है। जायफल तैल में मिलाकर शरीर पर मलते हैं, और बाजे बहुत ही ऊष्ण वस्तुएँ देते हैं। व्यर्थ बहुत गरम वस्तुएँ न दें, आन्तारिक भड़की बढ़ जाती है। यदि उचित औषधि दी जावे, तो स्वभावतः अपने आप गरमी का दर्जा आता है। जब शरीर में उष्णता आने लगे,

तो इस समय अधिक उष्ण पदार्थ देना वन्द करें, प्रकृति अब काम करेगी। बाजे बहुत ही मदिरा देते हैं, यह बहुत ही अनुचित है॥

इस दर्जे में मूत्रल औषधियां देनी चाहियें। ताकि मूत्रादि बन्द होने से सन्निपात न होजावे॥

ऐंठन दूर करने के वास्ते पट्टी गर्दन, और आमाशय मुख स्थान, व पिंडुलियों पर लगावें॥

लाइकवारएमोनिया में बहुत सा पानी मिलाकर इस दर्जे में सुंघाना उत्तम उत्तेजक, पौष्टिक और गुणकारी है॥

इस दर्जे में रोगी की मृत्यु होती है, कोई विरला ही बचता है, जो बचते हैं, तो कई घण्टे के पश्चात् या दूसरे तीसरे दिन इस रोग में परिवर्तन होता है, जिस से शरीर स्वास्थ्य की ओर झुकता है। क्रमश तबीअत सुधरनी आरम्भ होती है। इस दर्जा को डाक्टरी में रीएेक्शन अर्थात् प्रत्याघात कहते हैं। शरीर गरम होना आरम्भ होता है। नाड़ी धीरे २ तेज होती है, और श्वास भी ठहरता जाता है। आंखें जो बैठी थीं, उभरनी आरम्भ हो जाती है, और निद्रा भी स्वाभाविक आने लगती है, रोग के सब लक्षण कम हो जाते हैं, और ज्वर या पोचिश होकर कुछ दिन पीछे रोगी अच्छा हो जाता है॥

कभी दुर्भाग्य से मस्तिष्क में रुधिर जमा हो जाने के कारण नेत्र लाल हो जाते हैं, दाह, मोह और फिर सरसाम (सन्निपात) होकर मर जाता है। उपाय यह है, कि यदि तुरन्त दस्त बन्द होने से हुआ है, तो वस्ति करे, मूत्र बन्द होने से हो, तो मूत्रल

औषधि दें, मास्तिष्क से रुधिर कम करने के वास्ते दो तीन जोकें लगवावें, और रोगी को शोर गुल से सर्वथा अलग रक्खें, पिंडलियों पर राई की पट्टी लगावें। पाशोया भी उत्तम है। यदि मूर्च्छा हो जावे तो तुरन्त ठन्डा पानी सिरका में मिला कर शिर पर लगावें, और कपड़े को शीघ्र गीला करें। शिर, कनपटी, और गर्दन पर छाला डालने वाला पलास्टर लगावें, और शिर को नीचा रक्खें ॥

विषूचिका में ज्वर–आ जावे, तो उसके विष का प्रभाव मिट जाता है। जब विषूचिका के लक्षण जाते रहें, तो ज्वर की चिकित्सा करें, यदि ज्वर साधारण हो, तो अपने आप उतर जावेगा, अन्यथा विषूचिका का कोई लक्षण न रहने पर मूत्रल और स्वेदन औषधियों से चिकित्सा करें ॥

यदि पेचिश हो जावे–तो लुआबदार वस्तुएं दें। तुखमरेहां, और ईसपगोल अधभुना दें। यह संक्षेपतया विषूचिका का वर्णन किया गया ॥

ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ज्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है। और कभी ४–५ दिन या सप्ताह दो सप्ताह तक भी रहता है। इस में सहसा आलस्य, अंगों का टूटना, शिरःशूल, श्रम और अग्नि मन्द होती है। फिर थोड़ी सी सरदी होकर तप होजाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है, नाड़ी की गति वेगवान हो जाती है। चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है,

कोष्टवद्धता भी रहती है, मूत्रस्त्राव कम होता है, सायंस को ज्वर अधिक और प्रातः कम होता है, मोह बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर अपना चिन्ह देकर उतर जाता है। पञ्जावी स्त्रियां कहा करती हैं. कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्टों पर फुन्सियां हो कर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या अतिसार और वमन होकर, और स्त्रियों की अवस्था में रज प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्बलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इसकी यह है पहिले २ लङ्घन कराया जावे, और पानी खालिस यहां तक उबालें कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शीतल होने दें, प्रातः काल का उबाला हुआ दिन भर और रात्रि का उबाला हुआ रात्रि भर रहने दें। फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते ऊष्ण जल, सिकञ्जबीन और नमक अच्छा है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी वरता जाता है। सलफेट आफ् जिङ्क भी वर्ता जाता है। मैनफल से भी काम ले सकते हैं। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें, ४ माशा काला दाना युवा मनुष्य के लिये पर्य्याप्त है। जब वमन विरेचन हो चुके, या केवल रेचन हो तो नींबू की सिकञ्जबीन, या मिश्री में नींबू निचोड़ कर पीना गुणकारी है। इमली आलुबुखारा, कासनी, गुलाब पुष्प, बनफशा भिगोकर उस का पानी पीते रहें। अमृतधारा मिश्री के शर्बत में अकसीर का

काम देती है। और उष्ण जल में प्रस्वेद लाकर ज्वर दूर करती है ॥

अरुचि ॥

ग्रीष्म ऋतु में गरमी के कारण क्षुधा कम हो जाती है। परन्तु फलों के रस और पान करने की स्वादिष्ट चीजें जो पीछे वर्णन हुईं और आहार के साथ उचित खटाई खाने से क्षुधा स्थिर रहती है। मक्खन यद्यपि क्षुधा को कम करता है, तथापि इस ऋतु में शीतल होने के कारण बहुत गुण करता है ॥

रूक्षता का वेग हो—तो मक्खन खाना, और मक्खन व लवण शरीर पर मलना, या ईस्बगोल दूध के साथ खाना अत्यन्त हितकर है। गरमी का वेग ईसबगोल से तुरन्त भागता है ॥

ग्रीष्म ऋतु पर जो कुछ लिखा गया पर्य्याप्त है ॥

सारांश इसका किञ्चित् शब्दों में सुन लीजिए। इन दिनों शरीर के पट्ठे ढीले पड़ जाते हैं, स्वेद बहुत आता है, गरमी दाने, पित्ती, पैत्तिक ऋतु ज्वर, क्षुधा हीनता, विषूचिका, लू लगना, नासार्श आदि रोग प्रायः होजाते हैं, जिनका वर्णन हो चुका है, इनके अतिरिक्त कभी तपमोहरका, पित्त वमन, विरेचन, शिरशूल, खफकानादि भी हुआ करती है। सूर्य्य की गरमी और उत्ताप से सुरक्षित रखने, आनन्द दायक बागों, मकानों, और बंगलों में रहने, और लू में बाहर न निकलने का वर्णन हो चुका है ॥

छाया और घाम में ऊष्णता का ४०—५० डिगरी का अन्तर हो जाता है, इस लिए छतरी लगाकर निकलना चाहिये। शिर, ग्रीवा, और पृष्टवंश को विशेष कर धूप से बचाना चाहिए। इन में से केवल पृष्टवंश पर वस्त्र रहता है। गरमी से आते ही शीतल जल पीना, या शीतल कमरे में जाना, या स्नान करना, या इन दशाओं में तत्काल घाम में चले जाना अहित है, भोजन सावधानी से करें, ऊष्ण पदार्थ विशेष कर मांस और मद्य से बचे रहें, चटनियां, गुडम्बे और मुरब्बे जिन का पहिले वर्णन हुआ न खाया करें, ठण्डी भाजियां यथा कद्दू, खीरा, ककड़ी, तोरी, लौकी, टिण्डा, पालक, खुरफा आदि खावें, शर्वत सन्दल, नीलोफर, फालसा, सिकञ्जबीन, अर्क कासनी, अर्क केवड़ा, लेमूनेड आदि प्रायः सेवन किए जाते हैं। बहुत से उत्तम शर्वत लिखे गए हैं। कासनी, काहू, खीरा, कद्दू, बादामादि रगड़ कर ठण्डाई की भांति पीने की रीति हमारे पञ्जाब में है। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को एकाध घन्टा सोने की आज्ञा है। परन्तु जो लोग गरमियों में नित्यप्रति सोने के अभ्यासी हैं, उन्हें रात्रि को पूर्ण निद्रा नहीं आती। इस ऋतु में यथा सामर्थ्य रेचक औषधि नहीं सेवन करनी चाहिए। यदि आवश्यकता पड़े तो तुरञ्जबीन, या शीरखिश्त, और बनफशा व गुलाब त्रिफला और फ्रूट सालट का हल्का सा जुलाब लें। मैथुन, स्नान, सफर, आहार पानी आदि का वर्णन पृथक २ हुआ, ग्रीष्म ऋतु का वर्णन समाप्त हुआ॥

हेमन्त ऋतु (अर्थात् मौसिम सरमा) ॥

(१५ नवम्बर से १५ फरवरी तक)

यद्यपि ग्रीष्म ऋतु के पश्चात् वर्षा का, और वर्षा के पश्चात् शरद ऋतु का वर्णन आना चाहिए, किन्तु उन को पीछे के वास्ते छोड़ कर पहिले हेमन्त का वर्णन करते हैं। गरमी व सरदी दो बड़े मौसम हैं॥

आपने यह पहिले ही देख लिया होगा, कि हमारा अभिप्राय इस ऋतु से १५ नवम्बर से ले कर १५ फरवरी तक से है॥

हिम कहते हैं बरफ को, और जिस ऋतु में बरफ अधिक पड़े उसको हेमन्त ऋतु कहते हैं। इस में शरदी बहुत अधिक पड़ती है। और जो पहाड़ी स्थल है, वहां बरफ के कारण असह्य सरदी पड़ती है। बहुत ही शीतल उत्तरीय वायु चला करती है। कुहर पड़ा करता है, यहां तक कि बाज जगह सूर्य्य भी दोपहर को दिखाई देता है। बरफानी इलाकों के नदी तालाबादि सब बरफ से ढप जाते हैं। पर्वतों के शिखर बरफ से ढप जाते हैं। पहाड़ों पर रहने वाले लोग इन दिनों में नीचे उतर के कम ऊंचे पहाड़ों पर निवास करते हैं। इन के खेत बरफ से ढके रहते हैं। परन्तु जब फिर वहां जाते हैं, तो अपने खेतों को हरा पाते हैं। काक, गेंडा, भैंसा, मेंढा, हाथी, शूकर, अश्व, अजा यह शीत में प्रसन्न रहते हैं। गेहूं, चना, जौ, आदि हरे भरे खेत इस ऋतु में बहुत सुन्दर होते हैं। और प्रियङ्गु आदि वृक्ष फूलते फलते,

रातें बढ़ जाती हैं, इन को संस्कृत कवि मथुन-योग्य रात्रि कहा करते हैं ॥

शीत ऋतु अमीरों के लिए वहुत सुखदाई है, और गरमी बड़े दुःख से सहन करते हैं। शीत ऋतु में अंगीठिया जलाते हैं, और गरम से गरम वस्त्र पहिन सकते हैं, इस ऋतु में गरीबों को वड़ा कष्ट होता है। गठड़ी की तरह वन कर रात्रि को पड़े रहते हैं, और प्रायः मर भी जाते हैं। शीत ऋतु की प्रशंसा में हम नीचे चार श्लोक अंकित करते हैं, यह ऐसे स्पष्ट शब्दों में हैं, कि इस का भाषानुवाद देना हम उचित नहीं समझते। कवि इस ऋतु पर कैसे मोहित रहते हैं ॥

दीर्घ प्रचार सुरताकिल पत्र रात्रिः सुशीतलं वारि विमात्र-यत्नात्। यः प्रेयसी कुचं युगं परिरम्यशीते, स्वर्गोऽपि तस्य हृदये तृणवद्विभाति ॥ १ ॥ पृथु जघन कुचाभिर्नव मृगमद मिश्रैः कुंकुमश्चर्चिताभिः शिशिर पुरुषाणाम् जन्म साफल्य माजाम् ॥ २ ॥

हेमन्तं बहु दोषाढ्ये, द्वौगुण सर्व सम्मतो, अमल शीतळ वारि सुरतं स्वेद वर्जितम् ॥ ३ ॥

हेमन्त दधि दुग्ध सर्पिखीनां मंजिष्टवासोभृतः वारि नीरद्रव लिप्तचारू वपुषः, मिन्ना विचित्रंरतैः पूतेमुस्तन कामिनी जंनकृता-श्लेपा मृदुभ्यान्तरे, ताम्बूलदल पूगीफल सुग्मनाः सुखं शेरते ॥४॥

जो कुछ वाग्भट्ट कहता है वही आज कल की साइन्स कहती है ॥

शीत ऋतु में शरदी और वायु के कारण से वाहर आने

वाली गरमी शरीर के भीतर रुक कर शरीरिक छिद्रों से पहुंचती है, और जठराग्नि या पाचन शक्ति को बढ़ाती है। इस प्रचण्ड अग्नि को यदि ईंधन नहीं मिलता, तो वह रुधिर और मांस को जलाना आरम्भ करती है। युवा पुरुष को शीत ऋतु में क्षुधा अधिक लगा करती है। और खाया पिया शीघ्र पच जाता है। पौष्टिक औषधियां व आहार खाने को यही ऋतु निश्चित किया गया है॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए। इस से साफ़ प्रगट है, कि ऊष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे, क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है। और रुक्षता वात के कारण बहुत अधिक होती है॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए। इस से साफ़ प्रगट है, कि उष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे, क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है। और रुक्षता वात के कारण बहुत अधिक होती है॥

अस्तु सदैव स्निग्धता पहुंचाना

उत्तम है। ऊष्ण स्निग्ध, शीत स्निग्ध, और मातदिल स्निग्ध इस ऋतु में बहुत उपयोगी है। पौष्टिक औषधियां और आहार इस ऋतु में इस वास्ते खाने की रीति है, कि इस ऋतु में पच सकते हैं॥

(१) शीत ऋतु में बाहर के शीत के कारण भीतर तो कुछ गरमी होती है, परन्तु सरदी भीतर तक भी प्रभाव कर

सकती है, इस लिये यदि सरदी भीतर तक पहुंचा दें, तो मनुष्य जीवित नहीं रह सकता अतः अग्नि को स्थिर रखने के वास्ते स्निग्ध और पौष्टिक शारीरिक ऊष्णता बढ़ाने वाले पदार्थों की आवश्यकता है। इसी लिए पथ्यापथ्य नामक पुस्तक में लिखा है, कि शीत ऋतु में मीठी वस्तुएं ईख का गुड़, खांड, मिश्री, गुड़ी मलाई, खोया आदि का अधिक सेवन करें, इस ऋतु में दैनिकाहार के अतिरिक्त मिठाई आदि की अपने आप रुचि होती है। स्निग्ध पदार्थों में घृत, मलाई, खोया आदि और सम्पूर्ण मींगियों, बादाम, पिस्ता, चिलगोजा, चिरौंजी आदि सम्मिलित करके खावें, जठराग्नि तेज होती है, इसलिए यह वस्तुएं भी पच जाती हैं। मात्रा प्रत्येक वस्तु की उचित रखनी चाहिए। पेटू न बना इस प्रकार कोई वस्तु भी न पचेगी। दूध में मिश्री मिला कर पीना, और कभी २ घृत दूध में यह सब वस्तुओं से उत्तम है। और पान खाना इस ऋतु में सब ऋतुओं से अच्छा है॥

(२) भोजन तैयार हो रहा हो तो खावें, क्योंकि फिर ठण्डा हो जाता है, और भाजी तरकारी में जो घृत होता है वह जम जाता है। भोजन ना तो शीतल खावें और न ही इतना उष्ण कि दन्त सहन न कर सकें॥

(३) बासी पदार्थ न खाने चाहिए, और बासी को गरम करके खाना और भी बुरा है॥

(४) कसैली, चरपरी, कड़वी, वस्तुएं कम खानी चाहिएं॥

(५) भोजन काल और मात्रा के विषय में जो शिक्षा

पहिले दी गई है, उस का ध्यान रखना आवश्यक है। यहां दुहराने की आवश्यता नहीं ॥

एक और जगह लिखा है ॥

हेमन्त ऋतु में रात बड़ी होने के कारण प्रातःकाल ही क्षुधा लगती है, इसलिए शौचादि से निवृत्त होकर, कुछ जलपान करना चाहिए। कुछ न कुछ पाकादि बना रखना चाहिए, या बिस्कुट दूध, या और जो कुछ अनुकूल हो, खा लेना चाहिए, जिन का फल दैनिक मिल सके वह सब से उत्तम है। अंग्रेजों में ब्रेकफ़ास्ट का प्रत्येक ऋतु में रिवाज है। हमारे लोग शीत ऋतु में केवल इतना करते हैं, कि भोजन कुछ शीघ्र तैयार करके खा लेते हैं, जो और प्रबन्ध न कर सकें उनके वास्ते उचित यही है, जैसे बिना अग्नि के ईंधन नहीं जलता है ऐसे ही बिना क्षुधा आहार खाने से जठराग्नि बुझ जाती है ॥

मालिश ॥

शीत ऋतु में वात के कारण रुक्षता बहुत होती है, इस लिए शरीर पर तैल की मालिश करते रहना, शिर में तैल लगाना, कानों में तैल डालना बहुत आवश्यक है। तिलों का तैल सब अवस्थाओं में उत्तम है। और जो विशेष तैल बनाना चाहें वह गर्भ तैल, नारायण तैलादि जिन के योग शार्ङ्गधर में दिए हैं, बनवा लें। बादाम गिरी, श्वेत तिल सम भाग लेकर तैल निकलवा लें, तो रुक्षता को दूर करने में बहुत अच्छा है ॥

नोट—साधारण लोग मालिश करते समय सब शरीर पर

मालिश करके फिर शिर पर मालिश करते हैं, परन्तु शास्त्रों का मत है. कि पहिले शिर में लगाना चाहिए, क्योंकि शिर श्रेष्ट अंग है पहिले शिर पर मालिश करने से रुधिर की चाल इस ओर होगी, अन्य अंगों पर मालिश करने से रक्त की गति उधर को हो जावेगा, और प्रथम शिर को खाली करना अच्छा नहीं है॥

इसी विषय में पारिजात ग्रन्थ में ऐसा लिखा है. कि शिर की मालिश के पश्चात् जो तैल बचा हो उसको सर्व प्रकार शरीर पर नहीं मलना चाहिए, इसका कारण हमें ज्ञात नहीं हुआ, वहां कवल इतना लिखा है, कि शिर की मालिश का बचा हुआ तैल शरीर में लगाने से पुण्य की हानि और धन का कमी होती है। क्यों ऐसा होता है? इसका वहां कुछ वर्णन नहीं है॥

जो लोग पर्य्याप्त व्यायाम करने वाले हैं, उनको दैनिक या दूसरे, तीसरे, चौथे, और शेष सब का सप्ताह में एक बार अवश्य, मालिश करनी चाहिए। जोड़ों और नाभि पर मालिश अधिक करे। ताकि जोड़ों के भीतर की स्निग्धता जो वात से शुष्क होती है, स्थिर रहे। पाद, नाभि, और शिर में, यदि दैनिक स्नान से थोड़ा पहिले मालिश कर लिया करें तो उत्तम है, कान और नाक में भी थोड़ा सा तैल दैनिक लगा सकते हैं। और सम्पूर्ण शरीर की मालिश सप्ताह में एक वार कर सकते हैं। एक जगह लिखा है, कि घृत से ८ गुणा आधिक बल तैल की मालिश में है॥

व्यायाम॥

चर्य्याचन्द्रोदय में लिखा है कि हेमन्त ऋतु में मल्ल विद्या

में निपुण मनुष्यों के साथ कुश्ती लड़े, डण्ड मुगदरादि करे। व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु मे गुणकारी है, इस ऋतु में उसका विशेष रूप से वर्णन होना प्रगट करता है. कि कम से कम शीत ऋतु में अवश्य मालिश करनी चाहिए। कोई मनुष्य बिना व्यायाम के स्वस्थ नहीं रह सकता ॥

और इन दिनों कई कारणों से व्यायाम का अधिक आवश्यकता है। शीत के कारण रक्त भ्रमण कम हो जाता है, फुत्फुस क्रिया और अग्नि मन्द हो जाती है। और इस ऋतु में पौष्टिक पदार्थ खाए जाते हैं, उनको पचाने के लिए भी व्यायाम की आवश्यकता है, जिसके बिना आमाशय निर्बल हो सकता है ॥

एवम् लिखा है-

कि मालिश सहित डण्ड कसरत करना पाचन शक्ति को बढ़ाता है, और शरीर को दृढ़ करता है, रंग को साफ करता और निखारता है, कोष्टबद्धता को दूर करता है, वीर्य्य को बढ़ाता है, दृष्टि शक्ति को सतेज करता है. खुजली आदि को भी गुणकारी है ॥

इस जगह यह लिख देना भी आवश्यक है, कि प्रायः लोगों को ज्ञात नहीं है, कि व्यायाम से मालिश पहिले की जाय, या पश्चात् और मल्लों का भी इस विषय में मत भेद है। वैद्य लोग व्यायाम पहिले और मालिश पीछे करने की आज्ञा देते हैं। सुश्रुत में भी प्रथम व्यायाम पश्चात् मालिश और तत्पश्चात् स्नान करने का वर्णन आया है, और दिन चर्य्या की सब पुस्तकों में मालिश

का वर्णन व्यायाम के पश्चात् ही आता है। और युक्ति के अनुसार भी है। मालिश का कोई लाभ नहीं यदि तेल रोमकूपों के भीतर नहीं रचता है। व्यायाम रोम कूपों को खोलता है, और तेल अधिक खपता है, और यदि पहिले मालिश की हुई हो, तो रचा हुआ तैल भी प्रस्वेद के साथ लौट सकता है॥

व्यायाम को प्रत्येक ऋतु में अर्द्ध शक्ति से करना लिखा है। मतलब यह है कि इतना अधिक न थक जाना चाहिए, कि जी घबराने लगे, जिन्हों ने मल्ल बनना है वह उस समय तक करें, जब तक कि प्रस्वेद से तर न हो जावे, सर्व साधारण के लिए इतना पर्य्याप्त है, कि जब नाक से श्वास लेते २ इतनी चढ़ जावे, कि मुख खोलने की प्रबल इच्छा अनुभव हो तो व्यायाम बन्द कर देना चाहिए। छाती पर पसीना आ जावे, तो यह सब से श्रेष्ट व्यायाम है। यदि पसीना न आवे, और श्रम अनुभव हो तो इस समय छोड़ देना चाहिए। व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय बहुत ही उत्तम है। जिन को काष्टबद्धता रहती हो, उनको शौच से पहिले, अन्यथा शौच के पश्चात् व्यायाम करना चाहिए॥

आहार के पश्चात व्यायाम करना रोग या मृत्यु को बुलाना है। खाली उदर भी व्यायाम करना वर्जित है। परन्तु यहां खाली उदर से अभिप्राय वह समय है, कि क्षुधा लगी हो, निर्बलता अनुभव हो रही हो। क्योंकि इस समय व्यायाम करने से और अधिक निर्बलता होती है। जिनको प्रातः काल अवसर न मिले वह सायम् को व्यायाम करे॥

व्यायाम खुले मैदान में करे, ताकि व्यायाम के पश्चात शीतल वायु में आने से, प्रतिश्याय, सन्धिवातादि रोगों का भय न रहे। हां निर्बलों को भीतर ही व्यायाम करना चाहिए; और जब तक शरीर की गरमी प्राकृत न हो, भीतर ही रहना चाहिए, बलवान् नियम पूर्वक व्यायाम करने वालों को शरीर पर किसी वस्त्र की आवश्यकता नहीं। परन्तु दूसरे लोगों को एक लम्बा कुरता पहिन लेना चाहिए। कुरता और पाजामा जितने ढीले हों उतने ही उत्तम हैं ॥

बूढ़ों को दैनिक पैदल सैर करना चाहिए। बालकों को दौड़ना, कूदना, और कबड्डी खेलना भी गुणकारी है। बहुत अधिक व्यायाम करने से हृदय अधिक निर्बल हो कर प्रायः रोग लग जाते हैं। और सर्वथा न करने से बसा व अप्राकृत मादा बढ़ कर रोग खड़े हो जाते हैं। प्रत्येक काम में परिमाण रखना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् दूध पीना सब से अधिक गुणकारी है। और मक्खन, मलाई, खोया, भी गुणकारी है। उड़द को उबाल कर पीना भी गुणकारी है। किन्तु मिश्री डालनी चाहिए। मूंग उबाल कर पीना भी प्रायः पुस्तकों में लिखा है। युनानी वैद्यों ने लिखा है, कि व्यायाम के पश्चात् शीतल जल या शर्बतादि कदापि न देना चाहिए। जिस प्रकार शारीरिक व्यायाम न करने से रक्त भ्रमण मन्द, फुप्फुसक्रिया पाचन शक्ति, जठराग्नि, कम हो जाती है, चित्त में आलस्य और शरीर में मेद बढ़ती है।

कोष्टबद्धता और बवासीर हो जाती है, वैसे ही मस्तिष्कीय-व्यायाम न करने से आलस्य हो कर शिरः रोग उत्पन्न हो जाते हैं। और बुरे कामों की ओर चित्त की वृत्ति होती है। अस्तु लिखना पढ़ना, अध्ययन करना, गृहकार्य्य, ईश्वरोपासना में अपने २ समय में व्यस्त होना चाहिए, मस्तिष्कीय व्यायाम न करने वाले प्रायः दुराचारी होते हैं, सामर्थ्य से बढ़ कर और हर समय मस्तिष्कीय व्यायाम करते रहने से भी आलस्य, कृशता, बुद्धि मन्द हो जाती है ॥

स्नान ॥

जो नियम ग्रीष्म ऋतु का वर्णन करते हुए लिखे गए हैं, उनका ध्यान रखना चाहिए परन्तु युवा स्वस्थ मनुष्यों को शीत ऋतु में शीतल जल से स्नान करना चाहिए, हां बालकों, बूढ़ों, और निर्बलों को शीतोष्ण जल से स्नान करना चाहिए, युवा और स्वस्थ मनुष्य जब शीत ऋतु में अफीमचियों की तरह डरें तो यह उनकी भूल है ॥

मैं पूना की ओर गया, तो मालूम हुआ कि वह लोग नित्य प्रति गरम पानी से स्नान करते हैं, लाहौर में एक बंगाली बाबू से मुझे मिलने का अवसर हुआ वार्तालाप करते हुए जब मैंने कहा, कि मैं तो सदैव शीतल जल से स्नान करता हूं, तो वह अत्यन्त हैरान हुआ, और कहने लगा महाशय हम तो मर जावें, उष्ण जल से नहाकर ही कितनी देर तक कांपते रहते हैं, मैंने निवेदन किया, कि शीतल जल से नहाने में यद्यपि उस समय

शीत लगेगा, परन्तु पीछे से शरीर ऊष्ण हो जाता है, और ऊष्ण पानी से नहाने के पश्चात् शीत लगता है, एक बार जब मैं ग्वालियर गया था, तो वह साहिब यह मालूम करके कि मैं प्रति दिन शीतल जल से स्नान करता हूं, बहुत हैरान हुए ॥

इस में कोई संदेह नहीं कि यदि कभी २ गरम पानी से स्नान कर लिया जावे, तो इन दिनों बहुत उत्तम है, क्योंकि रोमकूप इन दिनों बहुत अच्छी तरह खुल जाते हैं, परन्तु प्रति दिन युवा पुरुष के लिये शीतल जल ही उत्तम है, शीतल जल बल लाता है, और उस से स्नान करने के पश्चात शरीर चमक जाता है ॥

और उष्ण पानी बहुत सुस्त करने वाला है, उष्ण जल से स्नान करने वालों को यह स्मरण रखना आवश्यक है, कि कम से कम शिर के ऊपर ऊष्ण पानी न डाला करें, जितना अधिक गर्म पानी होगा, उतनी ही हानि होगी ॥

हमाम (उष्ण स्नान) कभी २ अच्छा है, यदि हमाम ठीक बना हो, उष्ण स्नान के काम देने के वास्ते बहुत प्रकार के सामान विलायत में बिकते हैं, और बम्बई से भी मिल सकते हैं, ताकि मनुष्य घर बैठे, जब चाहे उष्ण स्नान कर सके, भारत वर्ष में उष्ण स्नान का आज कल बहुत कम रिवाज है, जो है वह नाइयों के पास है, और इस वास्ते उन में वह बात नहीं है, जो होनी चाहिये, बड़े २ नगरों में शिक्षित महाशयों को उष्ण स्नान घर बनानी चाहिये, बड़ी लाभदायक वस्तु है ॥

स्मरण रहे कि जो लोग विधि पूर्वक व्यायाम करते हैं, उन के रोमकूप स्वभावतः खुले रहते हैं, और यदि उन को हमाम में स्नान करने का अवसर न मिले, तो कुछ हानि नहीं है, हमाम (उष्ण स्नान) घर में स्नान करने से शरीर हलका हो जाता है, हानिकारक मवाद बहुत कुछ निकल जाता है, हमाम पक्का होना चाहिए, और ऐसा कि ताज़ी वायु किसी प्रकार आ जावे ॥

नाकि वायु के झोंके, इस में धुवां अन्धेरा और दुर्गन्ध न हो, पानी मीठा हो, उसके तीन भाग हों, पहिले भाग में साधारण पानी, दूसरे में उस से गरम, तीसरे में शीतोष्ण पानी होना चाहिए ॥.

बहुत अधिक गर्म ९२ से ९८ दर्जा तक ऊष्ण से स्वेद हो कर सुस्ती दूर होती है, इस से अधिक गर्म हो, तो शरीर शिथिल और शारीरिक ऊष्णता कम, और आमाशय दुर्बल हो जाता है, हमाम में भूखे, या भोजन करने के पश्चात् स्नान न करें। अपितु भोजन करने से ३–४ घण्टे के पश्चात् स्नान करें, और अधिक देर तक भी हमाम में न रहना चाहिए न जल्दी २ एक भाग से, दूसरे भाग में चले जाना चाहिये, और नहीं जल्दी से बाहर आना चाहिये, प्रत्युत इस प्रकार थोड़ी २ देर एक २ भाग में ठहर कर बाहर आना चाहिए, जिनको हमाम न मिल सके, तो स्वेद कर्म्म (वाष्प स्नान) एक बन्द कमरे में कर सकता है, बहुत गुणकारी है, वाष्प का स्नान इस प्रकार किया जाता है, कि एक चारपाई पर जिस में बड़े २ छिद्र हों, और भाप शरीर

तक पहुंच सके, सर्वथा नग्न हो कर लेट जावे, और दो वर्तन बड़े २ आधे पानी से भर कर अग्नि पर रक्खे जावें, और मुख पर ढकने रहें, जब पानी उबलने लगे, और खूब गर्म हो जावे तो एक वर्तन ऊपर की ओर, और दूसरा पांव की ओर, रख कर ढकन को थोड़ा सा सरकावें, ताकि वाष्प निकले, परन्तु वाष्प के वर्तन रखने से प्रथम केवल मुख बाहर रख कर शेष सम्पूर्ण शरीर वस्त्र से ढांक देना चाहिए, और वस्त्र चारपाई के नीचे भूमी तक लटका रहे, ताकि वायु किसी ओर से अन्दर न जावे, और वाष्प भी बाहर बहुत कम आवे, एक ओर से वस्त्र उठा कर, वाष्प खोल दी जावे, और इस अन्तर में दो वर्तन और अग्नि पर रखना चाहिए, ताकि जब प्रथम वर्तनों से उष्ण वाष्प न निकले, तो दूसरे रख दिये जावें, यहां तक कि सब शरीर को पर्य्याप्त स्वेद आजावे, और थोड़ी देर के लिए, मुख भी भीतर किया जा सकता है, पुनः भीतर ही भीतर स्वेद को पोंछें, यहां तक कि सर्व स्वेद शुष्क हो जावे, फिर धीरे २ वस्त्र को दूर करें॥

जो ऐसा भी न करें, वह निम्न लिखित विधि ग्रहण करें:— ऊष्ण पानी बहुत सा लेकर एक बन्द मकान में चले जावें, पहिले पाव को धोवें, फिर शरीर पर पानी डालकर खूब मलकर स्नान करें, परन्तु शिर पर पानी पीछे डालें, जब कि वह कम हो गया होगा, या दूसरे वर्तन में कम, ऊष्ण पानी पास रक्खें, और स्नान के पीछे खद्दर के अंगोछे या तौलिये से शरीर को अच्छी तरह पोंछें, यहां तक कि शरीर लाल हो जावे, और पावों को खूब मलना चाहिए॥

बहुत से स्थानों में उष्ण झरने निकलते हैं, उन में स्नान करना भी गुणकारी है, यदि उपर्युक्त सम्पूर्ण सावधानियां की जावें, तो शीतोष्ण होने का भय न रहे ॥

एक श्लोक में इस प्रकार लिखा है :—

"तैल की मालिश की चिकनाई (शुष्क वस्तु का उबटन मलने से दूर करने के पश्चात् जो शास्त्र की कही हुई विधि से स्नान करें, फिर कस्तूरी व केशर को घिस कर शरीर पर लगावें, और अगर की धूनी लेनी भी गुणकारी है, ब्राह्मण लोग स्नान के पीछे मस्तक, कर्ण, ग्रीवा, भुजा (बाजे केवल मस्तक) पर चन्दन घिस कर लगाया करते हैं, शीत ऋतु में उनको केशर या कस्तूरी या केवल केशर उस में अधिक करना चाहिये, यदि कस्तूरी व केशर पतली सी घिस कर शरीर में दो चार जगह लगाई जावे, तो शरीर सुगंधित रहता है, गर्मी भी रहती है, और शीत कम लगती है, चन्दन की धूनी भी शरीर में सुगंधि उत्पन्न करती है"॥

आयुर्वेद शास्त्र में एक जगह लिखा है, कि उचित रूप से सूर्य्य की किरणों के द्वारा, या दूसरे उपायों से स्वेद लेवें ॥

सम्भोग ॥

शीत ऋतु सब से उत्तम इस कार्य्य के लिये वर्णन की जाती है, चरक ऋषि जी कहते हैं :—

"हेमन्त और शिशिर-ऋतु में स्वेच्छानुसार भोग करें" और सुश्रुत में भी लिखा है, कि "युवा स्वस्थ मनुष्य प्रति तीसरे दिन कर सकता है" जहां शीत ऋतु में उचित अनुचित का वर्णन है,

वहां मैथुन को इस ऋतु में उचित लिखा है, युनानी पुस्तकों में भी शीत ऋतु में उत्तम लिखा है, और इन्हीं कारणों से लोग शीत ऋतु में बहु मैथुन कर बैठते हैं, दूसरा कारण यह भी है, कि बाहिर शीत होने से उष्णता भीतर होती है. औषधियां और आहार भी इन दिनों में अधिक पौष्टिक खाये जाते हैं. और घृत दुग्ध का और ऋतुओं से अधिक सेवन होता है, प्रायः इकट्ठे सोते हैं, इस वास्ते रुचि इस ओर अधिक रहती है, हम बताना चाहते हैं कि शास्त्रों में जहां प्रति तीसरे दिन आज्ञा दी है, वहां शब्द युवा. व स्वस्थ भी लिखा है, और यह लिखा हुआ किस समय का है ? उस समय का जब कि घृत बहुत सस्ता मिलता था, जितना कि आज कल गेहूं है, और दूध तो मूल्य बिकता ही नहीं था, उस समय की जब कि आलस्य का जीवन कोई व्यतीत करना नहीं चाहता था, स्वस्थ युवाओं के वास्ते यह सीमा है ॥

जिस का तात्पर्य्य यह है. कि स्वस्थ से स्वस्थ, बलवान् से बलवान्, पुरुष के वास्ते अधिक से अधिक इतना करना चाहिए, और तीन दिन का अन्तर अवश्य करना चाहिए, तीन दिन से कम का अन्तर किसी भी मनुष्य के वास्ते अधिक है, उपरोक्त कथन का यह मतलब कदापि नहीं है कि शीत ऋतु में प्रत्येक मनुष्य को इतनी बार करना चाहिये, प्रत्येक मनुष्य को अपनी शक्ति का अनुमान करना चाहिये, इस में कुछ सन्देह नहीं कि ग्रीष्म ऋतु में जिन को सामर्थ्य है, प्रति दूसरे मास करने की आज्ञा है, इस ऋतु में लगभग प्रति सप्ताह या पाक्षिक कर सकता है,

इस स्थान पर वर्णन कर देना आवश्यक है, कि सम्पूर्ण वैद्यक ग्रन्थों में जब इस विषय की आलोचना की जाती है, तो वह धर्म्म के विचार से नहीं, वरन् वैद्यक शास्त्र के विचार से की जाती है, एक वैद्य का यह काम है कि बतावे कि कितना प्रवृत्त हो कर मनुष्य स्वस्थ रह सकता है, यदि धार्म्मिक विचार को लिया जावे तो वह यह है, कि ऋतु स्नान से शुद्ध होने के पीछे एक वार मैथुन करे, यदि गर्भ स्थित हो जावे तो जब तक बालक दूध पीना न छोड़ देवे, सर्वथा इस काम के समीप न जावे ॥

सारांश यह कि शीत ऋतु दूसरी ऋतुओं से अधिक अनुकूल है। एतदाल को सन्मुख रखना चाहिए, सुश्रुत में लिखा है, कि बहुमैथुन से शूल, कास, ज्वर, निर्बलता, पाण्डु रोग, क्षई, आदि रोग हो जाते हैं। और जो लोग उचित सीमा तक उचित विधि से स्त्री संग र हैं, वह बहुत बड़ी आयु प्राप्त करते हैं, बुढ़ापा शीघ्र नहीं आता, बल और रंग उन का बढ़ता है, और उनके शरीर पर झुरियां नहीं पड़ती हैं ॥

अस्तु जहां तक हो सके अधिकता से बचे, जब युवा स्वस्थ के वास्ते तीन दिन के अन्तर की आज्ञा है, तो सोचना चाहिए कि आजकल के निर्बल हस्तमैथुन ग्रस्त और रोगियों के वास्ते दैनिक कितनी अधिकता है, बल तो यह है, कि बिना स्तम्भन वटिका के कर ही न सकें, परन्तु एक बार से अधिक भी दैनिक करने से न रुकें ॥

एक प्रसिद्ध डाक्टर लिखता है, कि दैनिक मैथुन से दृढ़ से दृढ़ मनुष्य के वास्ते भी जो आज तक कोई भी संसार में

हुआ है अधिक है ॥

फिर यदि आजकल के युवा दैनिक वरन् एक दिन में कई बार मुख काला करके जवानी में ही बूढ़े न हों तो क्या होवें। एक रात्रि में एक बार से अधिक इतना हानिकारक है, कि उसका अनुमान ही नहीं हो सकता, २५ वर्ष से ४९ वर्ष की आयु में परन्तु मनुष्य निर्बल न हो, इस ऋतु में सप्ताह में एक बार कर के स्वस्थ रह सकता है ॥

डाक्टर इलीयन साहिब का वचन है, कि थोड़े से ऐसे मनुष्य होंगे कि जो सप्ताह में एक बार से अधिक इस काम का कर सकते हैं, अधिकता के जानने की यह भी एक विधि है, कि जब तक प्राकृतिक उत्तेजना न हो तब तक न करें, प्राकृतक उत्तेजना वह है, जो बिना स्त्री के साथ हंसने खेलने, विना किस्सा कहानियों के सुनने, विना मन में बुरे विचारों के लाने के अपने आप उत्पन्न हो, और मनुष्य को मैथुन की ओर आकृष्ट करे, एतिद्राष्ट के साथ यदि मैथुन किया जावे तो थोड़ी देर तक स्खलित होने के पीछे थोड़ी निर्बलता मालूम हो कर फिर विशेष आनन्द मालूम होता है। और शरीर पहिले से अधिक हल्का और स्वस्थ मालूम होता है ॥

जिन लोगों को हृदय व मस्तिष्क की निर्बलता का रोग हो, उनको चाहिए कि ऋतु कोई भी हो बहुत बचाव रक्खें, और ज्वरादि में मैथुन कदापि नहीं करना चाहिए ॥

निद्रा का वर्णन ॥

सोने का वर्णन आरम्भ करते समय सब से पहिली बात

लिखनी जो आवश्यक है वह यह है. कि यद्यपि दो मनुष्यों के इकट्ठा सोने से एक दूसरे की गरमी गरम श्वास आदि से शीत कम अनुभव होता है, परन्तु यह बात बहुत हानि कारक है॥

लोग कहते हैं :—"आया महीना पोह, जीवनगे ओह, जेहड़े सौवनगे दो"। परन्तु हम कहते हैं:—"जल्दी मरनगे ओह, जेहड़े सोवनगे दो"। इस ऋतु में स्त्री पुरुष इकट्ठे एक चारपाई पर सोते हैं, विशेष कर जिनके बाल बच्चे अभी न हुए हों, यह बहुत बुरा है प्रत्युत मूर्खता है। इन लोगों को मालूम नहीं है, कि इस प्रकार स्त्री के साथ सोना, शुक्रमेह, और शीघ्र पतन का हेतु होता है, रात्रि को सोने के पश्चात् प्रातः जो पशाब किया जावेगा तो उस में बहुत सा वीर्य्य निकल जावेगा। मनुष्य के शरीर से सदैव बिजली निकलती रहती है, पुरुष के भीतर धनात्मिक और स्त्री के भीतर ऋणात्मिक विद्युत होता है, दोनों के मिलाप से आनन्द होता है, परन्तु वह अवश्य घटता रहता है, और इस प्रकार दोनों की शक्ति घटती है, उस के कारण से भोजन भी ठीक नहीं पचता है॥

इसके अतिरिक्त पुंसत्त्व शक्ति भी कम होती है। इसका कारण यह है, कि जो वस्तु सदैव पास रहती है उसकी इच्छा कम होती जाती है। बुद्धिमान् स्त्रियां अपने शरीर को पतियों से भी प्रायः इसी वास्ते छिपाती रहती हैं, कि उनकी रुचि बनी रहे। अपने घर की स्त्रियों से बाहर की स्त्रियों को दुराचारी इसी लिए पसन्द करते हैं, कि वह सदैव पास नहीं रहती हैं। पहिले २

तो वीर्य बल हर समय ही रहता है, किन्तु जो सदैव एकत्र सोने वाला है, इस इच्छा को दवाता है. जिस से शरीर दिन प्रति दिन निर्बल होता चला जाता है, और जब हर समय एक ही बात है तो मैथुन के समय अधिक बल नहीं होता है, पहिले तो विना इरादे के ही इच्छा होती रहती है, फिर वह दूर हो जाती है, यह भी एक बड़ी हानि है, कि इकट्ठे सोते हुए एक दूसरे का कारबानिक एसिड गैस अन्दर जाती है, और अगर लिहाफ के भीतर मुंह कर लें, तो दोनों की हवा तुरन्त भीतर की हवा को अपवित्र कर देती है, इसी प्रकार की और भी बातें हैं, कि जिन से इकट्ठे सोना हानिकारक है, जो सदैव इकट्ठे सोते हैं, उनका वीर्य्य अवश्य निर्बल हो जाता है, केवल गर्भाधान के समय इकट्ठे सोना चाहिए और उस से पीछे अपनी २ चारपाई पर अलग २ सोवें ॥

(२) सरदियों में दिन को सोना आरोग्यता के वास्ते हानि कारक है, और अजीर्ण, रंगत की खराबी, मुंह खराब होना, जठराग्नि का मन्द होना, व नजले व जुकाम को उत्पन्न करता है, केवल इसलिए कि रात को नियत समय से कम सोने का अवसर हुआ हो, दिन को सोना चाहिए, और वह भी रात के समय से आधा, जिन को सदा दिन के भोजन के पीछे सोने की आदत है, उनको एक बार नहीं बल्कि धीरे २ छोड़ देना चाहिए ॥

(३) सरदियों में रात को चूंकि लोग अन्दर सोते हैं, उन को स्मरण रखना चाहिए, कि ताजा हवा जी को ताजगी देती है, कपड़े एक की जगह दो ऊपर ले लो, किन्तु मकान के सब

दरवाजे बन्द मत करो, एक दरवाजा या खिड़की जो कि सोने की चारपाई से दूर हो अवश्य खुली रखनी चाहिए, जो मनुष्य छोटे से कमरे में बहुत से मिल के सोते हैं, और आश्चर्य यह कि कोयला आदि भी सुलगाते हैं, वह और भी कार्बानिक एसिड गैस फैलाते हैं, और वह रोग को आप मोल लेते हैं। कुछ मनुष्य मकान में अधिक सरदी के दिन कुल किवाड़ बन्द करके और सरदी से बचने के वास्ते छिद्रों में भी कपड़े देकर कोयले सेंकते रहे, इन वेचारों के पास कपड़ा कम था, फिर सब सो गए, किन्तु प्रातः काल सब मुरदा पाए गए। कोयले सुलगाने हों तो बाहर से सुलगाकर भीतर लाओ, कोयलों का धूवां आरोग्यता के वास्ते हानिकारक है, सोने के कमरे में रोशनदान अवश्य रखने चाहिएं, और यदि यह काफ़ी हों तो तमाम खोल दिए जावें, और दरवाज़ा न भी खोला जावे तो कोई हानि नहीं है, यदि चोर चकार कुत्ते बिल्ली आदि का भय हो, तो खोलने वाली खिड़कियों में लोहे की सीखें, या लोहे की जाली लगवा सकते हैं॥

हेमन्त ऋतु का वर्णन॥

मिसिज़ ए० हमफ़री साहिबा अपने रिसाले सुन्दरता में लिखती हैं, कि वह स्त्री कदाचित सुन्दर नहीं हो सकती, जो सोते समय सब खिड़कियों को बन्द रखती है, वायु का आना जाना जारी रखने के बहुत से लाभ हैं, सब वायु में ४०० में १ अंश यदि कार्बानिक एसिड गैस हो, तो कुछ हानि नहीं करती है, किन्तु इस से अधिक हानिकारक है। बड़े भारी कमरे की वायु

एक मनुष्य के श्वास से १ घंटे के अन्दर खराब हो जाती है, यदि वायु के आने जाने का मार्ग न हो, तो आप विचार सकते हैं, कि साधारण कमरे की वायु की प्रातः काल तक क्या हालत होगी ? क्या ऐसे कमरे में सोने वाला मनुष्य ताजा होकर उठेगा कदापि नहीं ॥

(४) ऊपर लिखे हुए कारण से कम्बल, या लेफ के अन्दर मुख करके सोना आरोग्यता के लिये हानि कारक है यदि सिर को सरदी लगती है, तो गलुबन्द या टोपी गरम ओढ़ कर सोओ, किन्तु मुख को बाहर रक्खो, नहीं तो तुम खराब वायु में श्वास ले रहे हो ॥

(५) बहुत सी खुली वायु को प्राप्त करने के लिये यह भी आवश्यक है, कि सोने के कमरे में बहुत सा असबाब न हो, जितना असबाब अधिक होगा उतनी ही वायु उस में कम आवेगी, और उतनी ही जलदी वह फिर खराब हो जावेगी, जितना कमरा चौड़ा होगा, असबाब उस में कम होगा, उतना ही वायु हमको अधिक मिलेगी ॥

(६) सरदियों में विद्यार्थी विशेष कर और दूसरे लोग भी रात को पढ़ते हैं, क्योंकि दिन छोटे होते हैं, इस के विषय में याद रक्खो कि लैम्प आंखों के सामने नहीं रखना चाहिये, वरन् एक ओर को हो, बाईं ओर ठीक होता है, दाईं ओर होने से लिखने पर हाथ की छाया पड़ती है, आंखों पर लैम्प के प्रकाश की आवश्यकता नहीं है, और दूसरी बात यह भी स्मरण रक्खो, कि १२ बजे रात के पहिले २ अवश्य सोना चाहिये, यही सोने

का अच्छा समय है, और पहिले समय के स्थान में पिछले पहर उठना अच्छा है, पहिले समय यदि पढ़ें तो सोने के नियत समय से १५ मिन्ट पहिले काम छोड़ कर मस्तिष्क को विश्राम दो, अन्यथा काम करता हुवा मस्तिष्क नींद में हानि करेगा. नींद के लिये मस्तिष्क में रुधिर की कम आवश्यकता है, और मस्तिष्कीय काम से रक्त भ्रमण अधिक होता है ॥

(७) शरद ऋतु में विछौने के गदेले अमीर लोग बहुत नरम रखते हैं, वाज़ तो चारपाई पर लुढकते फिरते हैं. बहुत से छोटे २ आधा दरजन सिरहाने लगा लेते हैं, यह सब नींद में हानिकारक होते हैं, गदेला भी नरम २ नहीं होना चाहिये, सिरहाना केवल साधारण ऊंचाई का होना चाहिये, बहुत नरम विछौने शारीरिक अङ्गों को बल नहीं देते हैं, शरीर सुडौल भी नहीं बनता है ॥

(८) जिनके पाओं सरदियों में बहुत सरद रहें और इस कारण से नींद में विघ्न उपस्थित हो, उनको सोने से पहिले गरम पानी से धोने चाहियें, या सोते समय गरम पानी की बोतल पाओं के नीचे रज़ाई के भीतर रख लेना चाहिये, और गरम पट्टी बांधना भी लाभदायक होगा ॥

(९) सरदियों में यदि रात को कपड़े पहन कर सोवें तो सरदी बहुत कम लगती है, रात को उठना पड़े तो हवा कदापि नहीं लगती है, रात के पहिनने के वास्ते सामर्थ्य के अनुसार विविध प्रकार की बुनियाने जो शरीर के साथ लगी रहती हैं लाभकारी हैं, इस प्रकार की बुनियाने भी मिल सकती हैं कि उन में पाजामा कुरता इकट्ठा बना होता है, उसको अंगरेज़ी में

कम्बीनेशन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको खद्दर का ही पाजामा कुरता पहिनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जलता रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का तेल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एसो लैम्प होना चाहिये जिससे धूआं बहुत कम निकले। यदि धंखापुरुफ हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में जो थोड़ा बहुत धुंआ रहे वह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है उस को ही लगता जावेगा, गैस बहुत बुरी है, और बिजली सब से उत्तम है ॥

यात्रा का वर्णन ॥

रात्रि के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम होती है.क्योंकि सरदी बहुत होती है. यदि यात्रा रेल के द्वारा करनी हो, तो शीशा चढ़ा लेवें, परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की ओर जो झिलमली होती है, उनको खुला रक्खें, और बार २ खिड़की से मुख बाहिर निकाल कर न देखें, और न ही चलती रेल में मुख बाहर निकालें, यदि यक्का आदि में सफर करना हो. या पैदल चलना हो, तो सिर और गले को ढांप रक्खें, मोजे गरम पहनें, और दस्ताने हों तो बहुत ही अच्छा है। यदि नाक को सरदी लगे तो नाक के भीतर रुई दी जासकती है, छाती पर वस्त्र अधिक होना चाहिये, और यदि कम्बल आदि ओढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल वर्द्धक गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुंच कर भी गरम २ बल वर्द्धक भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होजाएं, वरन् प्रथम अंगीठी दूर ही रक्खें, फिर चाहे उसके पास ही होजावें॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुएं और मीठा व शक्कर आदि खावें. वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के लिये मिश्री व दूध लिखा है, जो कि बल वर्द्धक है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मदिरा मत पीवें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजरुबा के पीछे सिद्ध हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, केवल नशे के समय कम होता है, और मदिरा जबकि सब अङ्गों और शरीर को निर्बल कर देती है, तो यह साफ मालूम होता है, कि स्वास्थ्य बिगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में वस्त्र जितने गरम हो सकें रक्खें, न मालूम क्या आवश्यकता पड़ जावे॥

शरद ऋतु के मेवे॥

अखरोट—ऊष्ण, रुक्ष, बृंहण, उदर कृमि नाशक है, सारक है, शक्कर मिला कर खाना मोटापा लाता है, परन्तु मुख में दाने निकल आते हैं, और जिह्वा प विशेष कर बालकों की जिह्वा पर) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का ग्वत

छिलका उतारें तो मुख और तालू को हानि नहीं पहुंचाता है, और छिलका उतारने की विधि यूं बताते हैं, कि जुवार की भूमी से देर तक तवे पर रख कर भूनें और हाथ से मलें तो छिलका उतर जाता है, और गरम प्रकृति वाले को यदि कुछ कष्ट देवे, तो सिकंजबीन उसको दूर करती है ॥

अरवी ॥

शीतल, पिच्छल, वृष्य और वीर्य्य वर्द्धक है। परन्तु गुरुपाक, और गले के लिये हानिकारक है, विशेष कर निर्बल आमाशय वाला तो इसे बड़ी कठिनता से पचा सकता है, शीतलता के कारण शरद ऋतु में खाई जा सकती है ॥

आलू ॥

शीतल, रुक्ष, और कफाराकारी है, और बाज़ मनुष्यों को तो आलुओं के खाने से उदरशूल, अतिसार और किसी २ को इस में निशास्ता अधिक होने के कारण कोष्टबद्धता हो जाती है, अतः यदि किसी को सदैव कोष्टबद्धता रहने, या आमाशय की निर्बलता, या मन्दाग्नि, या अङ्गों की निर्बलता या रक्तविकार हो, तो उसके खाने से अवश्य बचना चाहिये। शरद ऋतु के खाने के योग्य नहीं है, यदि खावें तो अदरक डाल लेवें ॥

बादाम ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, मस्तिष्क को बल देने वाला व शरीर को पुष्ट करने वाला वृष्य और वीर्य्योत्पादक है, और जीर्णकास व पार्श्वशूल के लिये लाभकारी है। डाक्टरी रसायनिक विधि से

मालूम हुआ है, कि इसमें निशास्ता, चिकनाई व शक्कर और गूंद अधिक होता है, और तृप्ति दायक व कोमलता करने वाला है, विशेष कर लिंगेन्द्रीय की खराश व खांसी में बहुत लाभ दायक होता है। बहुधा मनुष्य कहते हैं, कि बादाम रोग़न की मालिश से दिमाग में ताकत आती है, और वास्तव में इसकी मालिश करने से लाभ भी होता है, इसके अधिक प्रयोग से पेट के अङ्गों को यदि कुछ हानि पहुंचे तो उसको ठीक करने वाली वस्तुएँ मस्तगी व शक्कर बताते हैं, शरद ऋतु में खाने के योग्य एक अद्भुत वस्तु है॥

मीठे बादामों में कोई २ बादाम कड़वा निकल आता है, ऐसे बादाम में एक बहुत हानि कारक विष होता है, इस लिये उसको न खाना चाहिये, और उसकी पहिचान बिना खाये केवल इस प्रकार से हो सकती है, कि कड़वा बादाम मीठे बादाम की अपेक्षा कुछ छोटा और चौड़ा अधिक होता है॥

बाथू का शाक॥

शीतल, कोमल, पाचक व क्षुधा वर्द्धक होता है, कहते हैं कि गरम प्रकृति वाले मनुष्य के लिये बहुत अच्छा होता है, और रुधिर उत्पन्न करता है। शाकों में मेथी व चौलाई का शाक उत्तम होता है॥

पिस्ता॥

ऊष्ण, रुक्ष, वीर्य पुष्ट करने वाला और आमाशय, व हृदय, व स्मृति के लिये लाभकारी है, व शरीर को मोटा करने वाला और शुद्ध रक्तोत्पादक है॥

चिरौंजी ॥

रूक्ष, स्निग्ध, शुक्रोत्पादक, और कफ को दूर करने वाली है, परन्तु देर में पचने वाली है, और घी व शकर व आटा के साथ हलवा बना कर खाने से शरीर मोटा करती है, और देर में पचने वाली होने के कारण यदि कुछ हानि करे तो मधु या सिकंजबीन से ठीक होजाती है ॥

चिलग़ोज़ा ॥

गरम तर, वीर्य्य को पुष्ट करने वाला, और दिमाग़ को बल देने वाला समझा जाता है ॥

छुहारा ॥

गरम खुश्क, वीर्य्य की पुष्टि करने वाला और गाढा रुधिर उत्पन्न करने वाला है। वहरउलजवाहर में लिखा है, कि शरीर को मोटा व गरम करने वाला है, परन्तु इसका सेवन सदा अच्छा नहीं, विशेषकर उस समय जब कि शिर पीड़ा व आंखों के रोग हों, या मसूढ़ों में पीड़ा व प्लीहा का रोग हो। दूध में दारचीनी के साथ मिलाकर खाने से मैथुन की इच्छा अधिक होती है। यह भारी व देर में पचने वाला है, यदि ऐसी अवस्था हो, तो अनार के पानी व सिकंजबीन से ठीक होजाती है ॥

सरसों का शाक ॥

गरम और मूत्रातिसार में लाभकारी है, परन्तु ग्राही और देर में पचने वाला है, और वायु को उत्पन्न करता है, इसके अतिरिक्त सुकुमार प्रकृतियों को इसके खाने से गले में ख़राश व खांसी हो जाती है ॥

वैद्यक में इसको बहुत सागों से बुरा लिखा है, मल को अधिक करता है, और वीर्य्य और हड्डी को कम करता है ॥

सिंघाड़ा ॥

शीत स्निग्ध, पुष्टिकारक, व वीर्य्य उत्पन्न करने वाला है, परन्तु ग्राही और देर में पचने वाला है ॥

शकरक़न्द ॥

पुष्टिकारक व वीर्य्य उत्पन्न करने वाली है, परन्तु इस में निशास्ता अधिक होने के कारण देर में पचने वाली व निर्बल आमाशय को कुछ हानि कारक हो सकती है ॥

शलग़ाम ॥

पौष्टिक व सारक, व पेशाब लाने वाला है, परन्तु वातकारी व देर में पचने वाला है, इस कारण से बाज़ मनुष्यों को इसके खाने से पेट में पीड़ा व मरोड़ हो जाता है । मरिच व जीरा इस की हानि को ठीक करता है ॥

छोटी द्राक्ष (किशमिश) ॥

गरम तर, यकृत् को बल देने वाली, व मेदा व अंतड़ियों व खांसी व वृकद्वय, व मूत्राशय के रोगों में लाभकारी, व कोमल करने वाली समझी जाती है । डाक्टर कहते हैं, कि यह भूख को बढ़ाने वाली और चित्त को प्रसन्न रखने वाली है ॥

नारियल ॥

नारियल के मग़ज़ को खोपा कहते हैं, यह गरम तर है, और

वीर्य्य को उत्पन्न करने वाला, वाजीकरण, मूत्र लाने वाला, और बूंद २ मूत्र आने व पीठ की पीड़ा में लाभकारी है, परन्तु देर में पचने वाला व आमाशय के लिये हानि कारक है। खांड इस की इस हानि को दूर करती है, डाक्टर लोग मछली के तेल के स्थान पर, व कण्ठमाला प्रकृति वालों, व राजयक्ष्मा के रोगियों को देते हैं, और शरीर पर इस की मालिश भी कराते हैं ॥

गाजर ॥

गरम तर, मूत्र लाने वाली, सारक है। इसका मुरब्बा वाजीकरण, व पीठ की पीड़ा को दूर करने वाला है, देर में पचने वाला है ॥

गन्ना ॥

गरम तर, मूत्र लाने वाला, व कोमल करने वाला, छींक को दूर करने वाला, व खांसी में लाभकारी समझा जाता है। गन्ने के रस में शक्कर के अतिरिक्त तेजाब भी होता है, इसी कारण से अधिक चूसने से मुख छिल जाता है. विशेषकर पतले गन्ने से, जिनका कि गुड़ बनता है, और इस में मिठास है, इस वास्ते इस को शरीर वर्द्धक लिखा है ॥

गोभी ॥

सरद तर, पित्त को दूर करने वाली हृद्य है, परन्तु देर में पचने वाली व वात के उत्पन्न करने वाली है, और कहते हैं, कि आमाशय व यकृत् को बल देती है, परन्तु जिन के आमाशय व अंतड़ियों में शीघ्र खराश हो जाता है, उनको नहीं खानी चाहिये ॥

मूली ॥

ऊष्ण रूक्ष (गरम) मूत्र लाने वाली, व आहार को पचाने वाली, और वात व प्लीहा को दूर करने वाली समझी जाती है, परन्तु कहते हैं, कि आप देर में पचती है, और दही व मसूर की दाल के साथ इस को नहीं खाना चाहिये, और अधिक खाने से दोष बढ़ जाते हैं। बहरुल जवाहर का कथन है, कि भोजन से पहिले मूली खाने से वमन हो जाती है, और गंठिया रोग वालों के लिये हानि कारक है, और शिर व दांतों व हलक़ व आमाशय को भी इस से हानि पहुंचती है, लवण और मधु इस को ठीक करते हैं ॥

मेथी का शाक ॥

गरम रूक्ष, कफ को दूर करने वाला, हृदय व यकृत् को बल देने वाला, उत्तेजक व छाती शोधक व कास नाशक है, पीठ की पीड़ा के लिये लाभकारी समझा जाता है ॥

नारंगी ॥

सरद तर, हृदय को बल देने वाली व पित्त के दूर करने वाली, व कफ उत्पादक है। नवीनानुसन्धान से इस में शक्कर व लेसदार वस्तु और वह तेजाब है, जो नींबू में पाया जाता है। ऐसे निर्बल बच्चे, जिन को कोई चर्म रोग होजाते हों, या जिनकी क्षई प्रकृति हो, या जिन जवानों को गंठिया या और कारण से जोड़ों में दर्द या कोई चर्मज रोग हों, वह एक दो नारंगियां प्रति दिन खाएं तो लाभ होता है, और कुछ न कुछ स्वास्थ्य बढ़ता है ॥

चुकन्दर ॥

पानी इस का गरम व सर्द है, और इस प्रकार सब खानों मे मातदिल है। दूषित पीव को दूर करता है, मल मारक है, कफ को दूर करता है, और वीर्य को पुष्ट करता है। चुकन्दर को पका कर खाते हैं, सिरका मिला दिया जावे, तो इस का दोष गंवाता है। चुकन्दर मीठा होता है, बहुधा देशों में इस की खांड भी बनाते हैं और अधिक खाने से पेचिश करता है ॥

सहंजना ॥

ऊष्ण रूक्ष है, कफ को दूर करता है, भूक बढ़ाता है, शोथ को दूर करता है, वात व रुधिर के विकार को नाश करता है, फोड़े फुन्सी में लाभकारी है, पेट का दर्द, जोड़ों का दर्द व तिल्ली के रोग में गुणकारी है, वीर्य को पुष्ट करता है, मूत्रल है, मूत्राशय की पथरी को तोड़ता है, इस के फूल गुरू व ग्राही हैं, कफ के विकार व जोड़ों के दर्द को दूर करते हैं, व वात को बढ़ाने वाले हैं। पत्तों का साग पका कर खाना छाती व दिल के दर्द को लाभकारी है। इसकी फलियों व मूली का अचार डालते हैं, जो शीत रोगों में गुणकारी हैं। फलियों का अचार डालने की यह विधि है, कि एक दिन पानी में रखकर अचार डालें, या गरम पानी में उबाल लें, फिर राई, नमक, मिरच आदि और सरसों का तैल डाल दें, ताकि खट्टा हो जावे, इस से अचार की गरमी कम हो जाती है, इस की जड़ का अचार सब वात रोगों को दूर करता है, पित्त प्रकृति वालों के लिये हानि कारक है, और

महंजने के अचार को नेत्र के लिये भी हानि कारक लिखा है ॥

लाल गन्ना ॥

गरम तर है, इस का रस सुद्दह को तोड़ता है, रुधिर को सूक्ष्म करता है, मूत्र उतरने की कठिनाई को दूर करता है, शरीर को मोटा करता है, मसाने को शोधन करता है, खांसी और छाती की खड़खड़ाहट को दूर करता है। कभी इसका पार्श्व शूल में भी देते हैं, ताकि कफ व थूक पतला होकर आसानी से निकल जावे। वीर्य्य को पुष्ट करता है, और तबीयत को मुलायम करता है ॥

राब ॥

गन्ने के रस को पकाते २ लाल रंग हो जाता है, अभी तर हो और पानी सूखा न हो, उसको राब कहते हैं, शक्कर व गुड़ की अपेक्षा देर में पचने वाला है, खाने में कम वर्ता जाता है, इस से तम्बाकू आदि बनाते हैं। इसे प्रधान अङ्गों को बल देने वाला, स्वेद लाने वाला, और रंग निखारने वाला लिखा है ॥

गुड़ ॥

ऊष्ण, रूक्ष है, पाचक है, और कोमलता कारक है, पित्त उत्पादक है, और दाह उत्पन्न करता है। ताजा २ अधिक गरम होता है, और पेचिश आदि उत्पन्न करता है, खटाई इस को ठीक करती है हृदय व अवयवों को बल देने वाला है। मैथुन के पश्चात दूध में डालकर पीना निर्बलता को दूर करता है, और मधु के स्थान में इसे काम में लाते हैं, और पाकों में भी इसकी

साइनी वर्तते हैं, जितना पुराना हो, उतना ही अधिक गुणकारी होता है, ४० वर्ष का पुराना गुड़ उदर रोग, अन्त्र रोग, और बवासीर के वास्ते अत्युत्तम है ॥

शक्कर ॥

ऊष्ण स्निग्ध है, और इस वास्ते गुड़ से अच्छी है. गुड़ की अपेक्षा ऊष्ण कम होती है, वरन इस के शरबत को ठंडा माना जाता है, जितनी शुद्धि होती जावे, ऊष्णता कम होती जाती है। खांड, चीनी, और उस से पीछे मिश्री की ऊष्णता क्रमशः कम है। शक्कर जितनी पुरानी होती है, तरी के स्थान पर उस में खुश्की होती है, श्वास अवयवों अङ्गों के लिये लाभकारी है, और कोठे को बल देती है, यकृत को बल देती है और वात को दूर करती है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होता है, अङ्गों को बल देने वाली, रुधिर संचालक, और वीर्य्य पुष्ट करने वाली है, सारक है विष्टम्भी नहीं है ॥

एक बहुत बूढ़े को जो युवा मालूम होता था, देखा, कि वह दूध में मिश्री या बूरा कभी नहीं डालता था, वरन शक्कर मिलाता था, उस का यह कथन था, कि यह एक अत्युत्तम वस्तु है जिसको साधारण मनुष्य नहीं जानते ॥

पीने का वर्णन ॥

गरमियों में तो पानी में बर्फ डालने की आवश्यकता है, सरदियों में बिना बर्फ के ही बर्फ का आनन्द मिल जाता है, परन्तु स्मरण रहे, कि अधिक सर्द पानी दांतों को हानि पहुंचाता

विशेष कर यह व्यसन बहुत बुरा है, कि गरम २ तो रोटी खाई जावे और पानी जब पीवें, तो बहुत ठंडा हो, या तो कुछ देर ठहर कर पिओ या पानी को जरा गरम कर लेना चाहिये, केवल इतना कि उसकी सरदी जाती रहे। ताकि गरम हो जावे। गरम हो जावे। गरम रोटी से मुख के भीतर के मसूढ़े और दांतों की झिल्ली फैलती है, और अकस्मात उन पर सरदी पहुंचने से वह सिकुड़ जाती है, और पीछे खराब व ढीली हो जाती हैं। रोटी के पीछे ठंडा पानी पीने से हलक और आमाशय को भी हानि पहुंचती है, और बाज़ २ डाक्टरों का कथन है, कि गरम २ खाने के बीच में सरद पानी से प्रायः जी मतलाने लगता है, इसलिये ग्रास हलक से उतरे जब कुछ समय बीत गया हो, तब पानी को पीना चाहिये ॥

मद्य ॥

बाज़ कम समझ मनुष्य खयाल करते हैं, कि सरदियों में मदिरा पान से गरमी पहुंचती है, और पाचन शक्ति बढ़ जाती है, और काम करने को दिल चाहता है, इस को निम्न लिखित डाक्टरों की सम्मति से खण्डन करते हैं ॥

विलर जान फ्रैंक्लिन—प्रशान्त सागर (बहर मुन्जमिद) जिस से बढ़ कर सरदी किसी जगह नहीं हो सकती गये, तो डाक्टरों ने मदिरा सर्वथा पहुंचने नहीं दी थी ॥

आरसी डाक्टर तल्ल साहिब—लिखते हैं कि "शीत ऋतु में जब सेना का कूच होता है, तो मैं किसी को मदिरा नहीं पीने देता" ॥

लंडन में खरदी लगने से जितने रोग होते हैं वह शराबियों को ही होते ॥

डाक्टर कारनयिर साहिब लिखते हैं, कि मैं चौथी रेजमेन्ट के साथ नौकर था, मदिरा न पीने वाले तो आरोग्य रहे, परन्तु मद्पिओं को दुःख उठाना पड़ा ॥

भोजन के साथ मदिरा क्षुधा बढ़ाती नहीं है, वरन झूटी क्षुधा उत्पन्न करती है, और ऐसा करने वाले मनुष्य का आमाशय इतना निर्बल हो जाता है, कि फिर मदिरा के विना एक ग्रास भी पचाना कठिन हो जाता है ॥

एक उर्दू कवि लिखता है:—

शेर ॥

ऐ शोलारु शराब तेरा रु सियाह हो ।
जिसको लिपट गई तू उसको जला दिया ॥
जिसको शराब नोशी का चस्का जरा लगा ।
कतरा समझ के सारी ही खम को उड़ा गया ॥
हाजम समझ के इसको किसी ने अगर पिया ।
मामूली खाना पीना भी उसका छुड़ा दिया ॥

हे ईश्वर ! भारत वासियों को इस से बचा; ताकि वह भी किसी उन्नति की ओर मुख करें ॥

शेर ॥

नशा हिंदयों से छुड़ा या इलाही ।
यह विगड़ी हुई दे वना या इलाही ॥
हवा मैकदह की जो सिर में भरी है ।

मिटा देगी यह नक्श पा या इलाही ॥
वही पहिली भारतवर्ष वाली हालत ।
दिखा या इलाही, दिखा या इलाही ॥

पाठक गण ! सम्भल जाओ, यदि तुम मदिरा पीते हो तो इसको तुरन्त छोड़ दो, और कभी किसी तरह भी मुख न लगाओ ॥

शेर ॥

देखना ऐसा न हो जो हो कहीं * खाना खराब ।
ऐसी कमफहमी से बरबादी है अक्सर देखना ॥
गंदगी नाली में सिर पगड़ी कहीं टोपी कहीं ।
मै परस्तों का ज़रा यह हाल अबतर देखना ॥
† मुसकरातों से बचो कहना हमारा मान लो ।
वरनह पछताओगे तुम इक रोज़ आखिर देखना ॥

दूध ॥

पेय वस्तुओं में दूध सब से उत्तम वस्तु है, और मिश्री डाल कर पीना शारीरिक अग्नि को बढ़ाता है, निर्बल मनुष्यों को बल देता है, वीर्य को बढ़ाता है, और हृदय व मस्तिष्क को बल देने वाला है । लिखा है, कि दूध ऊष्ण, स्निग्ध या सरद तर, मीठा, वात पित्त को दूर करने वाला, सारक तुरन्त वीर्य उत्पन्न करने

---

*. शराव खाना । † नशों ।

† मदिरा की हानियों का पूरा २ पता लेना हो, तो हमारी रचित पुस्तक ज़हरों का इलाज नं० २ पढ़ो मूल्य १) है ॥

वाला, वाजीकरण, बुद्धिवर्द्धक, पुष्टिकारक, आयु को बढ़ाने वाला, रंग रूप का निखारने वाला, रसायन अर्थात् टानिक और बल को बढ़ाने वाला है, जीर्ण ज्वर, कृशता मूर्च्छा, संग्रहणी, दाह, तृषावेग, हृदरोग, मूत्राशय रोग, गोला, बवासीर, रक्त पित्त, अतिसार, अतिश्रम व गर्भाशय रोग में सदैव लाभकारी है, वह मनुष्य जो सदा दाहकारी भोजन खाते रहते हैं, उन को अवश्य दूध का सेवन करना चाहिये। दूध नये ज्वर में नहीं पीना चाहिये, और पुराने ज्वरों में यह अमृत के समान है ॥

गाय का दूध सब से उत्तम होता है, भैंस का दूध यद्यपि शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, परन्तु बुद्धि के लिये लाभकारी नहीं है, अलबत्ता पुष्टिकारक गाय के दूध से अधिक है ॥

बकरी का दूध—शीतल है, इस की दुर्गन्धि के कारण बाज़ मनुष्य इसको पसन्द नहीं करते, परन्तु वास्तव में यह गरमियों में बहुत लाभदायक है। डाक्टर लोग बालक के लिये गाय की अपेक्षा बकरी का दूध उत्तम समझते हैं, पेचिश के लिये भी गुणकारी है। मुख के छाले दूर करता है, और रोगियों का आहार है ॥

भेड़ का दूध—थोड़ा नमकीन होता है, अश्मरी नाशक है, परन्तु हृदय के लिये लाभकारी नहीं है। वातज रोगों को अधिक गुणकारी लिखा है ॥

ऊंटनी का दूध—नमकीन, सारक, और रूक्ष है, शोथ, जलोदर, यकृत की निर्बलता बवासीर और उदर कृमि में लाभदायक है ॥

अतः जहां तक हो सके, गाय का दूध ही पीवें, और बल बढ़ाने के लिये भैंस का, जिस गाय ने अभी बछड़ा दिया हो,

उसका दूध अच्छा नहीं होता है, और जिन गायों का बछडा मर जाता है उनका भी दूध ऐसा अच्छा नहीं होता । जो गाय चरी, घास, बिनौले आदि खाती है, उसका दूध बहुत उत्तम होता है, और जिस गाय को गाभिन हुए ३ मास बीत गये हों, तो दूध में खारापन हो जाता है, और प्रभाव ऊष्ण हो जाता है, और बलदायक नहीं रहता है । पहली बार जो गाय ब्याई हो उसका दूध निर्बल हो जाता है । जिस गाय का रंग बछड़े के रंग के साथ मिलता हो, या कृष्ण व श्वेत रंग की गाय का दूध उत्तम होता है, और जिन गायों के सींग ऊपर को उठे हों उनका दूध बहुत उत्तम होता है ॥

दूध को सूर्य्योदय के पश्चात् पीना चाहिये, और इन दिनों में गरम करके पीना चाहिये । जिन को दूध वात करता हो और कफ पैदा करता हो, उनको एलायची, दारचीनी, सोंठ, छुहारा, उस में उबाल लेना चाहिये और फिर उसको पीना चाहिए, जिन को प्रतिश्याय रहता है, और वह इस वास्ते दूध नहीं पीते, भली भांति पी सकते हैं । व्यायाम करने वालों को दूध अवश्य पीना चाहिये ॥

धारोष्ण दुग्ध गरम २ पी लें, तो गरम करने की आवश्य-कता नहीं है । ऐसा दूध हल्का अधिक बलदायक, तीनों दोषों के विकार को दूर करने वाला और अमृत के समान होता है । परन्तु भैंस का दूध थोड़ा ठण्डा करके पीना उत्तम है । गरम २ दूध वात और कफ को दूर करता है, यदि गरम करके सरद किया

जावे, तो उसकी तासीर सरद हो जाती है, और वह पित्तज रोगों में गुणकारी होता है। बल चाहने वाले जवानों को दूध में पानी मिलाये बिना खूब औंटाना चाहिये, हिलाते रहना अच्छा है। जब खूब गाढ़ा हो जावे तो घी व मिश्री मिलाकर पीवें। सब पुष्टिकारक औषधियां इस से नीचे हैं॥

जो समय उचित हो, उस समय दूध पीवे। विद्यार्थियों को रात को दूध नहीं पीना चाहिये, इस से स्वप्नदोष का भय होता है। वैसे रात को दूध पीना बुरा नहीं है। प्रातःकाल दूध पीना भी अच्छा है। एक जगह यूं लिखा है:--

"पहिले पहर में पिया हुआ दूध वीर्य्य को बढ़ावे, बल देने वाला है, और पाचन शक्ति को बढ़ाता है। तीसरे पहर का पिया हुआ दूध बल देता है, और कफ उत्पन्न नहीं करता, गरमी को दूर करता है, पाचन शक्ति को तेज करता है, बालों को बढ़ाता है, क्षई रोग के लिये गुणकारी है. व बूढ़े मनुष्यों को भी लाभ-दायक है, रात को पिया हुआ दूध बहुत से रोगों में गुणकारी है, और उन लोगों के लिये उचित है जो अति तीक्ष्ण और दोषों को कुपित्त करने वाली वस्तुऐं खाते हों, और जो खट्टी कड़वी, रुखी, खारी भारी वस्तुऐं दिन में खाते हैं, उनको रात को दूध पीना लाभ करता है॥

दूध और भोजन के बीच में दो तीन घंटे का अंतर रखना चाहिये। स्त्री तुरन्त बल खोती है और दूध तुरन्त बल को देता है। जो बुरे रंग का, बुरे स्वाद वाला, खट्टा, दुर्गन्धि

वाला और गांठदार हो, उसको न पीना चाहिये, और न ही दूध को खट्टी और नमकीन वस्तुओं के साथ मिलाकर खावें। तीन पहर तक रक्खा हुआ दूध अच्छा नहीं होता, उबाल कर पीना चाहिये और ६ पहर पीछे रोग उत्पन्न करता है, और दस पहर के पीछे तो विष ही समझें। मछली व मदिरा के साथ दूध पीना अच्छा नहीं है ॥

चाय ॥

चाय का रिवाज भारतवर्ष में बहुत होता जाता है, और हजारों घरानों में चाय के बिना कोई दिन नहीं गुजरता है। इस लिये इसका वर्णन हम थोड़ा विस्तार सहित करना चाहते हैं ॥

चाय को संस्कृत में चाहा, उर्दू में चाय, बंगाली में चाह, मरहटी चहा, गुजराती चाय, और अंगरेजी में टी (tea), लातीनी में थी, और अरबी में सा, या शा बोलते हैं। यह बात मनोरञ्जनता से खाली नहीं कि समस्त नाम चाय के "टाय" से निकलते हैं। टाय चीन के बाज परगनों मे चाय को कहा जाता है, और अनुसन्धान कर्त्ता वर्णन करते हैं, कि चाय सब से पहिले चीन में ही उत्पन्न हुई थी, और चीन से सब देशों में फैली। "ट" को "च" से बदल कर सर्व नाम भारतीय बनते हैं। अरबी वालों ने 'च' को 'स' या 'श' से बदल दिया। अंगरेजों ने टाय को टी और लातानी वालों ने टी से थी बना लिया ॥

अंगरेजों ने बीसियों प्रकार की चाय बना ली, और तीस चालीस रुपये सेर तक की चाय मौजूद है, परन्तु वैसे गुण इन

में नहीं पाए जाते। कहते हैं, कि भोजन के पीछे एक घूंट चाय आहार को सर्वथा पचा देती है, और चेहरे को लाल करती है, और रंग व रूप निखारती है, परन्तु मैं इस समय यह दिखलाना चाहता हूं, कि चाय के गुणों के विषय में चिकित्सकों का परस्पर कितना मत भेद है ॥

ऊपर लिखित चाय के गुणों के साथ यदि निम्न लिखित डाक्टर शैलर की सम्मति को पढ़ें, तो कितना आश्चर्य होता है। डाक्टर साहिब कहते हैं, कि "चाय व काफ़ी दोनों पाचन शक्ति पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं, उसने इसकी परीक्षा यों की है, कि पाहिले ३० क्यूबिक सैन्टिमीटर पैपसीन में डायल्यूट हाई डरो क्लोरिक एसिड और पानी मिला दिया, फिर उस में ४ रत्ती कीमा मांस का जो पकाकर बहुत बारीक कर लिया गया था, मिला दिया, फिर मिक्सचर के ४ हिस्से करके ४ बरतनों में डाल दिये, एक में चाय का काढ़ा डाला, दूसरे में कहवा, तीसरे में खालिस पानी, और चौथे में कुछ न डाला, कुछ समय के पश्चात् देखा, तो चाय के काढ़े वाला मांस ६४ प्रति सैंकड़ा गला था, कहवे वाला ६१ प्रति सैंकड़ा, और पानी वाला ९३ प्रति सैंकड़ा, और जिस में कुछ न डाला था, उसका मांस ९४ प्रति सैंकड़ा गला था। इस तजरुबे से उस ने स्पष्ट रूप से निश्चय कर दिया, कि चाय और काफ़ी दोनों का पाचन शक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कहां है वह चाय जो कच्चे मांस और रोटियों के टुकड़ों को गलाया करती थी"?

डेली क्रानीकल पत्र में लिखते हुए एक डाक्टर साहिब चाय के विषय में यूं लिखते हैं :—

"एक स्वस्थ मनुष्य जो कि दिन में ३ वार भोजन पचा सकता है, यदि बीच में कोई और वस्तु पीता है तो अपनी पाचन शक्ति को खराब कर लेता है। यदि तृषा लगने पर पानी पीवे तो आरोग्यता के लिये हानि कारक नहीं होगा, परन्तु पानी के अतिरिक्त दूसरी वस्तु विशेष कर चाय का पीना हानि कारक है। खाने में चाय का प्रयोग ठीक नहीं है, वरन् यह एक प्रकार की उत्तेजक पेय वस्तु है। यद्यपि प्रत्येक चाय पीने वाले को चाय नहीं लग जाती, परन्तु बहुत से ऐसे हैं, जो इस के दास बन जाते हैं।

"एक ऐसी घटना भी बीती है, कि एक स्त्री ने बहुत सी चाय पी ली, और उसको एक प्रकार की मूर्च्छा हो गई, जैसी कि प्रायः अधिक मदिरा पीने से हो जाती है। चाहे ऐसा प्रभाव कभी २ ही हो, परन्तु इस से स्पष्ट प्रगट होता है, कि शारीरिक अङ्गों पर किस प्रकार चाय का बुरा प्रभाव पड़ता है, और शारीरिक अङ्गों को उत्तेजित करने के लिये भी लोग इसका प्रयोग करते हैं"॥

बहुत से मनुष्य ऐसे हैं, जिनको चाय पीने की बड़ी भारी इच्छा रहती है, परन्तु दूसरे पदार्थों के लिये थोड़ी या सर्वथा ही नहीं होती। बाज चाय के पीने वाले ऐसे हैं, कि यदि प्रातः ही उनको चाय का प्याला न मिल जावे, तो वह बिस्तरे से उठ ही नहीं सकते। कारण यह है, कि चाय पीने वाले का हृदय जब

डूबने लगे, शरीर खाली सा मालूम हो, और प्रकृति की निर्बलता और चिड़चिड़ापन व सुस्ती हो, तो उस से यह मालूम कर लेना चाहिये, कि चाय पीने वाले पर चाय की पिछली मात्रा का प्रभाव जाता रहा, और फिर पीने की आवश्यकता मालूम होती है। जैसी दशा कि मदिरा के नशे में होती है, वैसी ही चाय पीने से भी होती है, क्योंकि जब चाय की अन्तिम मात्रा का प्रभाव जाता रहता है, तो उत्तेजक प्रभाव स्थिर रखने के लिये आवश्यक है, कि और चाय पान की जावे, इस प्रकार शरीर में विष का चक्र जारी रहता है, और इस विष का प्रभाव यह होता है, कि प्रधानावयव नियम विरुद्ध कार्य्य करने लगते हैं ॥

चाय पट्ठों के उत्तेजक करने वाली औषधियों में से है, जिस में कोका (जिस से कोकीन बनती है, जो एक विषैली वस्तु है) काफी भी सम्मिलित है। इन वस्तुओं के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक शक्तियां साधारण से अधिक खर्च होने लगती हैं, और शरीर के अंग निर्बल हो जाते हैं, यदि किसी योग्य डॉक्टर की शिक्षानुसार औषधि स्वरूप इन वस्तुओं का प्रयोग करना पड़े, और उस से जो क्षीणता शरीर में या प्रधानावयवों में हो, वह उत्तम भोजनों और आराम से पूरी हो जावें, तो इतनी हानि शरीर में नहीं होती है, परन्तु लगातार प्रयोग से वह कमी पूरी नहीं हो सकती ॥

एक बार जब चाय का व्यसन पड़ जावे, तो शरीर में नियम विरुद्ध खर्च जारी रहता है, और उसका परिणाम यह

होता है, कि पट्ठे अनुभव हीन हो जाते हैं, और चाय इस रोग की जड़ है। चाय में केवल संचालन शक्ति ही नहीं वरन् ग्राही भी है, और इस ग्राही अंश के कारण पाचन शक्ति में खराबी हो जाती है। चाय आमाशय के भीतर भोजन चमड़े की भांति कठोर कर देती है, और वह मनुष्य जो चमड़ा नहीं पचा सकते, उनको इस का सेवन नहीं करना चाहिये, और सस्ते दामों की चाय ग्राही अंश अधिक रखने के कारण पाचन शक्ति के लिये अधिक हानिकारक है॥

एक बार एक चाय पीने वाले ने वर्णन किया कि यदि चाय के काढ़े को किसी ऐसे बरतन में इतने समय तक रक्खा जावे, जिस में सफेद जिला किया हुआ हो तो वह जिला को खा जाता है। इस से भली भांति समझ में आजावेगा, कि वह चाय का काढा मनुष्य के मेदे पर किस प्रकार का बुरा प्रभाव करता होगा, मनुष्य दूसरे जनदारों से अपने आप को उत्तम समझता है, शायद इस लिये कि अपने वास्ते उत्तम २ विष प्रयोग करने के लिए मालूम कर लेता है, या बना लेता है। बहुत से मनुष्य किसी न किसी विषैली वस्तु के दास हैं, इन विषों में से चाय भी एक हानिकारक विष है, और शराब की नाईं अपने दास को मतवाला बना देती है। इस को बहुत पीने वाला और इस का मोहताज एक प्रकार का नशई कहलाता है, जितना जल्दी चाय को रोकने के लिये सोसाइटियां स्थित की जावें, उतना ही उत्तम है, विशेष कर लड़कों को तम्बाकू की भांति चाय के सेवन से रोकना चाहिये॥

टी डिसपीपासिया Tea Dispepsia जो कि चाय पीने से होती है, अथवा चाय की बदहजमी यह विशेष रोग हैं, यहां तक कि विलसन साहिब ने इन की चिकित्सा भी बताई है:—

कारबौलिक एसिड	...	२ बून्द
बाई कारबोनेट आफ सोडा	...	५ ग्रेण
एरोमैटिक सिपरिट आफ एमोनिया		२० बून्द
पानी ...	...	१ औन्स

यह एक खुराक है ऐसी दो खुराकें प्रति दिन देवें ॥

फ्रान्स के एक विख्यात डाक्टर मोस्योअलवी साहिब लिखते हैं:—

"कि जो मनुष्य चाय अधिक पीते हैं, उन के मस्तिष्क की कोमल नसें निर्बल हो जाती हैं, और सुनने की शक्ति कम हो जाती है, और कानों में शायें २ आरम्भ हो जाती है। स्त्रियां जो मरदों की अपेक्षा निर्बल होती हैं, अधिक तर इन्हीं रोगों में फंसी रहती हैं। डाक्टरों की सम्मति है कि चाय पीने से एक नवीन रोग हो गया है, जिस की सूरत यह है, कि पहिले दिमाग़ में जोश पैदा हो जाता है, और चेहरे की रंगत पीली हो जाती है, और चाय पीने वाला इस की परवाह नहीं करता, थोड़े समय पीछे आत्मिक व शारीरिक दुःख प्रगट होने लगते हैं, प्रकृति शुष्क हो जाती है, चेहरा बहुत ही पीला हो जाता है, हृदय की धड़कन उत्पन्न हो जाती है। इन चिन्हों के पैदा होते ही चाय को छोड़ा नहीं जाता, बलकि जिस प्रकार शराबी प्रत्येक रोग की औषधि

शराब ही जनाते हैं, इसी तरह चाय का अभ्यासी इन दुखों को कम करने के लिये और भी अधिक चाय का सेवन करता है, रोग दिन प्रति दिन बढ़ता और पुराना होता चला जाता है, इस समय दिल के रोग और जोड़ों व पट्ठों की खराबी, दिल का धड़कना आदि रोग जोर करते हैं, इस लिये अधिक चाय का प्रयोग दिल के रोग और पट्ठों की निर्बलता उत्पन्न करता है। चिकित्सा इसकी यह है, कि चाय को छोड़ दें और खुले मैदान में व्यायाम किया करें" ॥

डाक्टर ब्लेक साहिब लिखते हैं:—

"आरम्भ में चाय व काफी का सेवन स्वाद के लिये किया जाता है, परन्तु पीछे मनुष्य को इसकी आदत ऐसी होजाती है, कि छोड़नी कठिन हो जाती है ॥

"ऐसे मात पिता की सन्तान वीर्य्य गत रुचि के कारण नशे वाली वस्तुओं की इच्छुक होती है। शराब पीने की खराब सोसाईटियां शराब की जगह जो कम नशे वाले अर्के, चाय, काफी, आदि तजवीज़ करती हैं, इस विचार से कि इन से शराब की आदत छूट जावेगी, गलती करते हैं, कम नशे वाली वस्तुओं के दीर्घ काल तक सेवन करने से तेज नशे की इच्छा उत्पन्न होती है ॥

"चाय व काफी आदि मनुष्य के शरीर पर मदिरा की भांति निकृष्ट प्रभाव करती है, केवल न्यूनाधिकता का अन्तर है। चाय व काफी में दूर की हानियों के अतिरिक्त समीप की हानि

यह है, कि हाथों में कम्पवात उत्पन्न हो जाता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, तेजी व फुरती जाती रहती है, और दिल धड़कने लगता है" ॥

बीसियों डाक्टरों की सम्मतियां और भी अंकित की जा सक्ती हैं, जो चाय की आरोग्यता, पाचन शक्ति, दिल व दिमाग़ के लिये हानिकारक बतलाते हैं, परन्तु आप विस्मित होंगे, कि पुराने डाक्टरों की सम्मतियां चाय के विषय में बहुत उत्तम हैं। किन्तु नवीन अनुसन्धानों ने जब इसको आरोग्यता के लिये हानिकारक प्रमाणित कर दिया है, तो लकीर के फकीर होकर उसको पीते जाना कोई बुद्धिमानी नहीं। उदाहरणतः योग्य चिकित्सक यदि कोई भूल देखें और सर्व सम्मति से उसको प्रगट करें, तो उसको मानना चाहिये।

चाय को कोई २ हकीम ऊष्ण, रूक्ष, और कोई २ शीतल रूक्ष कहते हैं। युक्ति यह लाते हैं, कि तृषा को बुझाती हैं, और भीतर की दाह को शान्ति देती है, और मद्य की हानियों को दूर करती है। इस पर 'मख़ज़नुलअदविया' का रचिता लिखता है, कि चाय ऊष्ण रूक्ष है, और इस को शरद समझना वहम है ॥

इसलिये ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये चाय गुणकारी नहीं है, वरन् केवल किसी २ रोग की अवस्था में उत्तम है। इसी वास्ते युनानी हकीम 'इबनबेतार' ने लिखा है, कि ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये इस से ४ लाभ है :—

१–मूत्र लाने वाली है, और झूठी तृषा को शान्ति देती है ॥

२–शीत शिरःशूल को दूर करती है ॥

३–दाह व आमाशय को शान्ति देने वाली है, डाक्टर बालकिशन साहेब फौल एसिस्टेंट सर्जन लिखते हैं, कि जो चाय का जौहर है उस को थोड़ा माशा में देने से धूक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है ॥

मखज़नुल अदविया के रचिता ने लिखा है, कि पसीना लाने वाली और मूत्र लाने वाली है, झूठी तृषा को शान्ति देती है, शिरः शूल, दाह, और दुष्ट डकार को बन्द करती है ॥

दाऊद इनताकी ॥

दाऊद इनताकी लिखते हैं, कि रुधिर को शुद्ध करती है, कपोलों का रंग बढ़ाती है, और वह औषधियां जो आमाशय में न पहुंचे, पहुंचा देती है। मस्तिष्क की पुष्टि के लिये सब से उत्तम आहार है, हृदय धड़कन और हृद रोगों को दूर करने वाली है, और शोक को हटाती है ॥

डाक्टर ब्लक साहिब लिखते हैं, कि चाय का प्रभाव बल दायक और पालन कारी मस्तिष्क और पट्ठों पर होता है. इसके सेवन से साधारण पुरुषों की बुद्धि को सहायता मिलती है ॥

एक डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि चाय थोड़ी २ पी जावे, तो चित्त प्रसन्न रखने वाली, बल देने वाली, और सुस्ती के दूर करने वाली है। जो लोग रात को बैठ कर लिखने पढ़ने आदि का काम करते हों उनकी सुस्ती और थकावट को दूर करती है ॥

"मुहंम्मद जिकरिया" इसको मध्यम लाभकारी लिखता है ॥

"अहल हील" भी इस को ऊपर लिखित रोगों में गुणकारी बतलाता है ॥

मखज़नुलअदविया में इस के गुण जो लिखे हैं उनका सारांश यह है, कि पट्ठों को बल देने वाली, रूह को बल देने वाली, आमाशय को बल देने वाली, शीतल प्रकृति वालों के लिये खुशी उत्पन्न करने वाली, और हलकी है, सुद्दा खोलती है, अफारा दूर करती है, पसीना लाने वाली, मूत्र लाने वाली, तृषा वेग को खोने वाली, शिरःशूल को दूर करने वाली, दाह नाशक, आमाशय शोधक, रुधिर व कपोलों का रंग निखारने वाली, आमाशय व मस्तिष्क को पुष्टि दायक, मद्य व लहसन, व प्याज की दुर्गन्ध हरने वाली, हृदय रोगों व हृदय धड़कन के लिये लाभकारी, शोक व दुःख, कामला, पाण्डु जलोदर, अर्श, मूत्रावरोध, मूत्र कृच्छ्र जो शीत या वृक्कों की निर्बलता के कारण हों, गुणकारी है ॥

वैद्यक समय में चाय का सेवन न होता था, इसी वास्ते किसी पुरानी वैद्यक पुस्तक में इसका वर्णन नहीं मिलता है, अलबत्ता पीछे की लिखी हुई पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है। परन्तु वहां भी पूर्ण रूप से इसका वर्णन नहीं है। एक पुस्तक में इतना लिखा है:—

"चाय उष्ण है, पाचन शक्ति को बढ़ाती है, पाचक है, अथवा खाए हुए को पचाती है, हलकी है, पित्त व कफ़ को दूर करती है, और कुछ २ वात को दूषित करती है" ॥

"जो चाय सौराष्ट्र देश में तिनकों के समान उत्पन्न होती है, वह पाचक, हृदय को बल देने वाली, कफ और खांसी को दूर करने वाली, और ज्वरों को दूर करने वाली है" ॥

डाक्टरी मेटरिया मैडिका में चाय के निम्न लिखित गुण लिखे हैं:—

"अधिक चाय पीने से अपाचन हो सकती है, परन्तु कदाचित यह प्रभाव टेनिन के कारण होता है, जो कि चाय में मौजूद होता है, केफीएन के कारण से नहीं होता, (जो असली जौहर चाय है) चाय पीने वालों के प्रायः दांत खराब हो जाते हैं, केफीएन का प्रभाव बाज मनुष्यों में थोड़ा सारक होता है, परन्तु यह मालूम नहीं कि किस अंश के कारण यह प्रभाव पड़ता है ॥

"केफ़ीएन भली भांति रच जाती है, रुधिर में उस से कोई परिवर्तन नहीं होता, हृदय के ऊपर मनुष्य में थोड़ी मात्रा से यह प्रभाव उत्पन्न होता है, कि हृदय की शक्ति बढ़ जाती है। उसका परिणाम यह होता है, कि रुधिर का दबाव बढ़ जाता है, नाड़ी की गति प्रायः कम हो जाती है। विषैले आहार से दिल धड़कने लगता है। यह परिणाम तो अधिकतर हृदय पेशी पर केफीएन के सीधे प्रभाव पड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं, परन्तु Whulatory Center पर प्रभाव पड़ने से भी ऐसा होता है ॥

"केफ़ीएन से शरीर की छोटी २ धमनियां पहिले सिकुड़ जाती हैं, फिर फैल जाती हैं, और यह प्रभाव अधिकतर मांस पेशियों पर पड़ने के कारण से होता है ॥

पशुओं में श्वास की गति केफ़ीएन से तेज़ हो जाती है। औषधि की मात्रा से श्वास की गति तेज़ हो जाती है, और विषैले आहार से गति सुस्त हो जाती है। यह खूब मालूम है, कि चाय और काफ़ी मस्तिष्क को तेज़ करती हैं। यह स्टीम्यूलेण्ट (जोश का) प्रभाव केफ़ीएन के कारण होता है" ॥

रोगी जाग उठता है, और काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। युक्ति और विचार दोनों शक्तियां तेज़ हो जाती हैं। इस लिये केफ़ीएन से जो तेजी मस्तिष्क की होती है, वह अफीम के विरुद्ध होती है, और तेज़ी में केफ़ीएन की तेजी एकसी होती है, अथवा सब क्रियायें एक जैसी तेज़ हो जाती हैं, जो कि अफ़ीम में नहीं होतीं, और अफीम की भांति तेजी न होने के कारण रोगी को नींद नहीं आती है। अधिक चाय पीने वालों के शारीरिक मांस पेशियों में कम्प उत्पन्न हो जाता है, जिस से रोगी के हाथ कांपने लगते हैं। केफीएन से मनुष्य के मस्तिष्क और पेशियों में बड़ा प्रभाव पड़ता है, खियाल किया जाता है, कि केफ़ीएन से पट्ठों के काम की खराबी बढ़ जाती है ॥

केफ़ीएन से प्रथम छोटी २ नसें सिकुड़ जाती हैं, इस लिये मूत्र कम निकलता है, परन्तु उसके पश्चात् शीघ्र ही वृकद्वय की नसें फैल जाती हैं, उसके सैल्ज़ तेज़ हो जाते हैं, और मूत्र निकलना बढ़ जाता है, अतः केफ़ीएन उत्तम स्थानिक मूत्र लाने वाली औषधी है ॥

शरीर की बनावट पर केफ़ीएन के प्रभाव के विषय में बहुत तजुरुबे किये गए हैं, परन्तु परिणाम कुछ नहीं निकला, कदाचित

इस कारण से कि इसका प्रभाव कुछ नहीं पड़ता, मूत्र में जैन्थन का निकलना बढ़ जाता है, कदाचित यह जैन्थन इसी से सीधे रूप से प्राप्त होता है, मूत्र का आना जो कि कहा जाता है, बढ़ जाता है, वह भी अनुमानिक केफ़ीएन से ही निकलता है। विषैले आहार से शरीर की ऊष्मा बढ़ सकती है॥

चाय और काफ़ी के सेवन से बाज़ मनुष्यों में हृदय का काम बेढंगा हो जाता है। थोड़ी मात्रा में केफ़ीएन बहुत ही सीधा प्रभाव करती है, इसका विशेष प्रभाव वृक्कद्वय पर पड़ता है, इसलिये उसके रोग में इसको सावधानी से देना चाहिये, किसी २ समय इस से माइग्रीन अर्थात् अर्द्धावभेदक दूर हो जाता है। केफ़ीएन हृद रोगों में वर्ता जाता है। एआर्टिक और माइट्रल एस्ट्रेन्श में जब कि केवल जोश दिलाने की आवश्यकता होती है, तो बड़ी मात्रा में वर्तते हैं, यथा केफ़ीएन की ३ या ८ ग्रेन एक दिन में देने से रोगी सुगमता से सह सकता है, इसके साथ स्ट्रिकनिया (कुचला सत्व) को भी सम्मिलित कर सकते हैं, डिजीटेलस के स्थान केफ़ीएन का प्रयोग नहीं हो सकता, क्योंकि इस से न तो हृदय की गति मन्द होती है और न ही नियमानुसार होती है, डाइयुरेटिक प्रभाव के कारण केफ़ीएन दिल के उन रोगों में विशेष कर लाभ करती है, कि जिन में ड्रापसी मौजूद हो"॥

चाय बनाने की विधियां॥

क़राबादीन कबीर का रचियता यूरुप में चाय बनाने की

विधि, (जो कि उस समय प्रचलित थी) वह लिखता है ॥

एक सेर पानी को इतना उबालें, कि ३ पाव रह जावे, तो उसको तुरन्त चायदानी में, जिस में चाय के पत्ते डाले हुए होते हैं, उलट देते हैं. और ढकने से ढक देते हैं। इस ढकने में छिद्र भी होते हैं, ताकि वाष्प भी निकलती रहे, फिर उसको रुमाल से एक घंटे तक ढक छोड़ते हैं, जिस से वह पानी कुछ रंगदार हो जाता है, और पीछे उसको प्यालियों में डालते हैं, और कड़वापन व कपैलापन दूर करने के लिये थोड़ी सी मिश्री, और खुश्की दूर करने के लिये गाय या बकरी का दूध उबाला हुआ इस में मिला देते हैं, और फिर पीते हैं, और उबाले हुए पत्तों को फेंक दिया जाता है ॥

परन्तु डाक्टर गार्डनर साहिब लिखते हैं :—

"कि उबलते हुए पानी में चाय डालकर क्वाथ बनाकर पीना चाहिए, साधारण विधि जो चाय पीने की है, उसमें बहुत से चाय के भाग पानी में नहीं आ सकते हैं, हां उबलते हुए पानी में जब कि वह चूल्हे पर ही हो, चाय डाल दी जाय और दो चार मिनट तक उबाली जावे, तो बहुत उत्तम है" ॥

(१) युनानी हकीमों ने चाय पीने की निम्न लिखित विधि वर्णन की है :—

२ सेर पानी को इतना उबाला जावे, कि ३ पाव रह जावे, फिर दारचीनी, लौंग, सौंफ, अजवायन, एलायची दाना, सुपारी हर एक ४ माशा सबको अधकुटा करके और चाय ४ माशा वैसे ही डालकर एक बासन में ढकने से ढक दें, और ८ या ९ घण्टे

पीछे रस छान करके बोतल में भर कर रक्खें, और आवश्यकता के समय थोड़ा सा लेकर गरम करके और मिश्री डाल कर पिया करें ॥

(२) ६ सेर पानी को इतना उबालें कि १ सेर रह जावे, फिर दारचीनी लौंग, सौंफ, अजवायन, एलायचीदाना, सुपारी सब को अधकुटा करके उसमें डाल दें, जब १ पाव पानी रह जावे तो ९ माशा चाय डालकर उतारें और ढकना देकर कई तह कपड़े से छुपावें, ताकि भाप न निकलने पावे, कुछ देर पीछे शक्ति अनुसार छटांक डेढ़ छटांक अरक ले कर मिश्री डाल कर पावें ॥

(३) दारचीनी, अगर, अनीसून, सालब, मस्तगी रूमी, श्वेत चन्दन, गावजवान प्रत्येक ३ माशा लेकर पानी में डालकर उबालें, जिस समय खूब उबाल आ जावे, तो ३ माशा चाय डाल कर आंच से उतारें और वस्त्र आदि से ढांप कर रख दें, दो या चार तोला इस अर्क में मिश्री मिला लें, यदि शरद प्रकृति हो, तो चावल भर मुश्क भी डाल सकते हैं यदि खुशकी हो, तो दूध भी मिला सकते हैं ॥

पंजाब में जो चाय बनाने की साधारण रीति प्रचलित है, और यही शायद सारे भारतवर्ष में होगी वह यह है, कि चाय पानी में डाल कर उबाली जाती है, और जब खूब रंग निकल आता है, तो नमक या मीठा, मीठे के साथ प्रायः दूध भी मिलाते हैं। कश्मीरी इसके विरुद्ध करते हैं, मीठी चाय में दूध नहीं डाला

जाता है, नमकीन में दूध डालते हैं। सरदियों में प्रायः चाय की दुकानें खुल जाती हैं। उन में भी जो चाय होती है, बल्कि वह तो चाय को सारा २ दिन आग पर पड़ा रहने देते हैं॥

१—वक्तव्य—चाय का क्वाथ रंगत में बहुत काला, स्वाद में तीक्ष्ण व कड़वा हो, तो वह उत्तम नहीं है, और काढ़े में यदि सुगन्धि न हो तो समझो कि पुरानी है। उत्तम चाय का काढ़ा हलके रंग का और सुगंधित होता है, व स्वाद में भी तीक्ष्ण व कड़वा नहीं होता है॥

२—यदि चाय का डिब्बा खरीदा हुआ हो, तो कुछ दिन के वर्तने योग्य निकाल कर डिब्बे को दृढ़ बन्द कर देवें, नमी पहुंचने और गीली हवा लगने से और यूंही खुली रहने से चाय खराब हो जाती है॥

३—कहते हैं, कि खुली पड़ी रहने से चाय खराब हो जावे, तो कड़ाही में डाल कर नरम आंच पर रक्खें और हाथ से हिलावें, चन्द मिनट में ठीक हो जाती है, फिर डिब्बे में सावधानी से रक्खें॥

कई काश्मीरियों में यह विधि प्रचलित है, कि चाय थोड़ी सी सज्जी व नमक सुलेमानी के साथ मिलाकर खूब उबालते हैं और लकड़ी से खूब हिलाते हैं और पीछे मक्खन मलाई खांड आदि मिला कर पीते हैं॥

काशगर—चाय को पानी के साथ डालकर खूब उबालते हैं, जब उबाल आ जावे, तो पानी के छींटे देते रहते हैं, जब पानी आधा रह जावे, आग से उतार कर कुछ २ गरम पीते हैं॥

चाय क़ीमाक़ी ॥

जो अफ़ग़ानिस्तान में प्रचलित है :—चाय १ तोला, दार-चीनी, एलायची और सौंफ का चूर्ण ३ माशा. आध सेर पानी में डाल कर इतना उबालें कि आध पाव पानी जल जाए, उतार कर छान कर और चाय दानी में डाल कर मलाई और मीठा मिला कर एक घंटा रूमाल से ढांप दें, ताकि दमपुख्त हो जावे, पीछे काम में लावें ॥

चाय मुग़लई ॥

एक सेर पानी में ३ माशा एलायची छोटी, ९ माशा सौंफ, ९ माशा दारचीनी, डाल कर खूब उबालें, फिर चाय ६ माशा या तोला, इच्छानुसार डाल कर थोड़ी देर के पीछे चूल्हे से उतारें और दो या तीन पात्रों में ५—७ बार लोट पोट करके छान कर गरम दूध में मिश्री डाल कर पीवें, यह चाय कशमीरी लोग बहुत पीते हैं; और लाभकारी भी मालूम होती है ॥

राय बहादुर डाक्टर बेलीराम साहिब ऐल, ऐम, ऐस, ऐसिस्टेंट सर्जन चाय बनाने की यह विधि लिखते हैं :—

“ एक सुथरे बरतन में चाय के पत्ते डाल कर उन पर उबलता हुआ पानी डालना चाहिये, और उसे १० या १५ मिनट तक पानी में रहने दें, पीछे पानी छान कर साफ़ बरतन में डाल दें ” ॥

चाय की मात्रा ॥

यह कि चाय एक समय में कितनी पीनी चाहिये ? एक प्रश्न

है, जिस का निश्चय होना वर्तमान समय में कठिन है, कोई बहुत चाय डालते हैं, कोई थोड़ी. हकीम व डाक्टरों से कोई २ छः माशा, कोई १ तोला, कोई १½ तोला, कोई २ तोला, और कोई २½ तोला लिखता है, राय बहादुर बेलीराम साहिब २½ पाव पानी में १¼ तोला चाय लिखते हैं, और युनानी चिकित्सकों ने चाय की मात्रा केवल ३ माशा लिखी है ॥

परन्तु पानी की चाय के योगों में किसी २ ने ४॥ माशा, और बाज़ २ ने ९ माशा लिखा है. एक हकीम साहिब ने २॥ माशा भी एक स्थान पर लिखा है । मेरी सम्मति में एक समय के लिए ६ माशा चाय डालना पर्याप्त है, वरन् इस से भी थोड़ी हो तो उत्तम है, परन्तु :—

दूध की मात्रा ॥

दूध की मात्रा में भी भेद है, अधिक न लिखकर यह लिखना पर्याप्त है, कि यदि कफ की प्रकृति हो तो थोड़ा दूध डालें, वरन् कफ प्रकृति वाला सर्वथा न डालें पित्त प्रकृति हो तो एक भाग चाय के पानी में ३ भाग दूध डालें, इसी भांति समझ कर निस्संदेह थोड़ा व अधिक कर लेवें, साधारण अवस्था में आधा चाय का पानी और आधा दूध उत्तम है ॥

मीठे की मात्रा ॥

मीठे की मात्रा तो बताई ही नहीं जा सकती, जितना कोई खाता हो, इच्छा के अनुसार डाल लेवें, जो नमक मिलावें वो भी इच्छा के अनुसार मिलावें ॥

नोट:—गरम प्रकृति वालों को चाय के पीने से कृशता उत्पन्न होती है। दूध व मीठा इसको ठीक करते हैं, अस्तु जो गरम प्रकृति वाले हों, वह चाय को दूध और मीठे के बिना कभी न पीवें। सरद प्रकृति वालों के आमाशय को खराब करती है। सौंफ खताई उबलती हुई चाय में डाल देवें। यह उसको ठीक करती है, और सरद प्रकृति वाले मनुष्य सौंफ खताई के बिना चाय को न पीवें। बिना कुछ खाये के पीने से गरमी के रोग पैदा होते हैं। इसी वास्ते अंग्रेज प्रातः को कुछ खाकर चाय पीते हैं। चाय का गरम पीना भी हानिकारक है, विशेष कर ऊष्ण प्रकृति वालों को गरमी की ऋतु में दांत भी निर्बल हो जाते हैं, मुख की अनुभव शक्ति में भी न्यूनता आती है, इस वास्ते चाय को थोड़ी गरम पीनी चाहिये। खाना खाने के पश्चात् थोड़ी गरम चाय पीने से भोजन बहुत जलदी पचता है। गरमियों में कभी २ और सरदियों में दूसरे चौथे चाय पीनी चाहिये। दैनिक आदत उत्तम नहीं है, और वह लोग जो दिन में कई बार चाय पीते हैं, आरोग्य नहीं रहते, डाक्टर राबर्ट साहिब की सम्मति है, कि भोजन के साथ चाय पीने से अपाचन होती है, इस लिये भोजन के पीछे पीना उत्तम है॥

चाय पीने के पीछे तुरन्त सरद पानी पीने से गले की नसों को भय है, किसी नशीली औषधि को बिना आवश्यकता परिमाण से अधिक बार २ दिया जावे, तो अवश्य प्रधानावयवों में विकार हो जावेगा। उत्तम से उत्तम वस्तु भी परिमाण से अधिक हानि कारक है। फिर चाय क्यों हानि न करेगी? जब कि वह परिमाण

से अधिक पी जावे। खाली आमाशय में चाय पीना बहुत बुरा है, परन्तु यदि रात का भोजन भली भांति न पचा हो और अफारा व गरुता आदि प्रातः पाई जावे, तो चाय पीने में कुछ हानि नहीं है॥

एक साहिब लिखते हैं, कि यदि आजकल की आवश्यकताओं पर ध्यान किया जावे तो चाय एक आवश्यक वस्तु है, और इस से कुछ हानि नहीं पहुंचती, परन्तु बुरी विधि से सेवन न की जावे, और अधिक वरती जावे, तो निस्संदेह हानिकारक है। नींद नहीं आती है, दिल धड़कने लगता है। पट्ठों की निर्बलता हो जाती है॥

संसार की विचित्र दशा है, वही अंगरेज जिनको तोहफा गया था, तो चाय उबाल कर पानी फैंक दिया था, और पत्ते खाए गए थे। अब उन्हों ने इसे आवश्यक बना लिया है, प्रातः प्रति दिन और दिन में कई बार चाय पीना एक रिवाज हो गया है, कोई दिन भी तो खाली नहीं जाता है, होटलों में जाओ, बस चाय और बिस्कुट ही दिखाई देते हैं। बम्बई विलायत का नमूना समझा जाता है, मैं जब बम्बई में गया मुझे आश्चर्य हुआ, कि वहां के लोग और जो जाते हैं, उनकी देखा देखी न जाने कितनी बार चाय पीते हैं। लोगों का कथन था कि यहां की वायु नमदार है, इस वास्ते चाय की आवश्यकता है। मैं जिस होटल में उतरा था, प्रातः एक टोस्ट और चाय दी जाती थी, मैंने मैनेजर से कह दिया कि मुझे दूध भेजा जाया करे, मैं अधिक दाम दूंगा,

ऐसा ही होने लगा, मैं वहां पंद्रह दिन रहा, कोई प्रभाव नमदार वायु का ज्ञात न हुआ, गली २ और बाजार २ में रेस्टूरांट मौजूद हैं, सैंकड़ों वरन् हजारों होटल आदि हैं, जहां चाय के प्याले उड़ते हैं ॥

जैसे अंगरेजों के हां कोई अतिथि जावे तो चाय से सत्कार होता है, वैसे ही बम्बई में जहां जाओ, चाय आपके आगे आवेगी, संसार की विचित्र रीति है, किसी जगह चाय है, किसी स्थान पर पान है, किसी स्थान पर हुक्का है, किसी स्थान पर मदिरा है, किसी स्थान पर लैमोनेड है। न जाने अतिथि सत्कार के लिये ऐसी ही वस्तुयें क्यों नियत हैं ॥

बाज २ लोग तो वहां २०-२० प्याले चाय के एक दिन में पी जाते हैं, और फिर आश्चर्य यह है, कि पहिले चाय पी, आगे मित्र मिल गया उसने लैमोनेड दिया वह भी हड़प, फिर आगे मित्र मिला, उसने पान दिया, वह भी हड़प, फिर एक मित्र मिल गया, वह चाय देता है, यह भी भीतर ! फिर वह लोग सदा अपाचन और रोग ग्रस्त होने की शिकायत न करें, तो क्या करें ॥

मैंने चाय के सम्बन्ध में सब बातें आपके सामने रखदी हैं। अन्त में निवेदन है, कि सादगी में आरोग्यता है, शुद्ध जल के समान संसार में कोई वस्तु नहीं है। अपने स्वभाव को जितना सादा रक्खोगे, उतना आराम पाओगे। यद्यपि मैं गरमी या शीत ऋतु में कभी चाय नहीं पीता तो भी मुझे कोई हानि नहीं

होती। सहस्रों पुरुष जो कि शहरों के बाहिर हैं, चाय से बचे हुए हैं, और वह अधिक स्वस्थ हैं। उत्तम से उत्तम वस्तु की जब आदत हो जाती है, और सदा एक ही वस्तु खाई जाती है, तो वह लाभकारी नहीं रहती हैं। इस लिए उत्तम हो, यदि आप ऐसी वस्तुओं से बचो, यदि मन वश में नहीं है, तो गरमियों में कभी २ केवल आवश्यकता के समय, और शीत ऋतु में सप्ताह में एक दो बार, या प्रतिश्याय आदि की अवस्था में कुछ दिन प्रति दिन ऊपर लिखित नियमानुसार चाय पिया करें॥

पहिनने का वर्णन॥

सरदियों में बाहिर की सरदी से शरीर की रक्षा की बहुत आवश्यकता होती है। हाथ पाओं को खुला रखने से यकृत शोथ हाथ पाओं का फूलना आदि हो जाता है। छाती या गले को सरदी लगने से प्रतिश्याय, खांसी, तालूपाक, फुप्फुसशूल, पंक्तिशूल, इत्यादि होने का भय है, सिर को खुला रखने से बच्चों को सिर पीड़ा होजाती है। सरदियों में बाहिर इतनी सरदी होती है, कि अकस्मात उसके लगने से रक्त भ्रमण रुक कर तुरन्त कोई न कोई रोग आरम्भ होजाता है। निमोनिया से अधिक मृत्यु इसी ऋतु में होती है। इस लिये पर्याप्त वस्त्र पहिनने आवश्यक हैं। निर्बल, कफज प्रकृति वालों, बच्चों, बूढ़ों, को विशेषकर सरदी से बचे रहना चाहिये। हमारे पंजाब में एक कहावत प्रसिद्ध है:—

"पाला बच्चों का साला, जवानों का भाई, और बूढ़ों का जमाई," अर्थात् बच्चों को सरदी बहुत थोड़ी लगती है, जवानों

को साधारण लगती है, परन्तु बूढ़ों को अधिक लगती है। इस विचार के मौजूद न होने के कारण ही बच्चे सरदियों में बहुत दुख उठाते हैं। यद्यपि उनका चित्त खेल की ओर लगे रहने से वह हमारी अपेक्षा सरदी कम अनुभव करते हैं, परन्तु सरदी उन सुकुमारों पर प्रभाव बहुत शीघ्र करती है। बच्चों के पाओं वरन् प्रायः सारी टांगें नंगी रहती हैं, जो कि हानि कारक है। बच्चे के शिर को गरम कपड़े से लपेटने की आवश्यकता नहीं है, प्रत्युत टांगों और छाती की रक्षा करनी चाहिए, इसी प्रकार से हृदरोग वालों को, गंठिया के रोगियों को, जिनको छाती या पेट का कोई रोग हो, या जिन्हों ने विरेचन लिया हो, खांसी प्रतिश्याय के रोगियों पर शीघ्र ही सरदी से बुरा प्रभाव होता है, इस वास्ते स्मरण रहे, कि वस्त्र पर्याप्त हों, रूईदार, कश्मीरी, पशमीना, बानात आदि भिन्न २ प्रकार के गरम वस्त्र बाजार में बिकते हैं, जो शीत ऋतु में हितकर हैं॥

गरम से यह अभिप्राय है, कि बाहिर की सरदी को भीतर प्रवेश नहीं होने देते, और भीतर की गरमी को बाहर निकलने नहीं देते॥

नवम्बर के प्रारम्भ से धीरे २ गरम कपड़े पहिनने आरम्भ करें। ज्यों २ सरदी बढ़े उनको बढ़ाते जावें। उदाहरणतः प्रथम कमीज, उसके पीछे पाजामा, फिर वेस्कट, फिर कोट, फिर ओवरकोट, या चादर, जुराबें और, दस्ताने जिनको मिल सकें पहिनें, परन्तु दस्तानों की आदत न डाली जावे तो उत्तम है ताकि काम में हानि न होवे॥

कपड़ों को खुली वायु में शीघ्र उतार कर न फेंके, वरन् कमरे के भीतर उतारें। रात्रि को, रात्रि के पृथक वस्त्र पहिनो, यदि वही वस्त्र रात को रहते हैं, तो उनको बहुत शीघ्र बदलो। रात के पहिनने के कपड़ों का वर्णन नींद के प्रकरण में हो चुका है। सरदियों में पसीना कम आने से कपड़े शीघ्र खराब नहीं हो सकते, परन्तु फिर भी जब उनमें मैल ज्ञात हो, तो धुलाना चाहिये, और पहिले सोच कर वैसे ही गरम वस्त्र मोल लें, जो धुलाने से खराब न हों। स्त्रियों के लहंगे की न्याई एक ही वस्त्र से कई वर्ष न व्यतीत करें॥

पंजाब की हिन्दू स्त्रियों में विशेष कर लाहौर अमृतसर आदि शहरों में रिवाज है, कि यदि कोई नजदीकी सम्बन्धी मर जावे, तो एक साल तक कुरता नहीं पहिनतीं। ऐसी स्त्रियों को सरदियों में एक ही धोती पहिने देख कर दया आती है। परन्तु आश्चर्य तो यह है, उनके पति लाख यत्न करें, वह यही उत्तर देती हैं, कि "मैं विरादरी में लज्जित होना नहीं चाहती। हाय! हाय! लोग मुझ को क्या कहेंगे, कि देखो जी भाई मर गया, अभी कुछ भी दिन व्यतीत नहीं हुए, कि पोशाक पहिन बैठी है"। ऐसे बुरे रिवाजों के विरुद्ध बहुत उद्योग करना चाहिये। मर्दों को ऐसी हठी स्त्रियों को बाध्य करना चाहिये। अन्त में रोग की दशा में चिकित्सा तो मरदों को ही करनी पड़ती है॥

सरदियों के पहिनने के लिये फलालैन उत्तम समझी जाती है। फलालैन रक्त रंग की गरम होती है, परन्तु रक्त रंग की जरा खराश उत्पन्न करती है। इस लिये एक कुरता नीचे पहिन कर

ऊपर फ़लालैन की कमीज़ पहिनी जावे, तो उत्तम है, फलालैन सुकड़ जाती है, इस लिए खुला कुरता सिलाना चाहिये। जिनको फ़लालैन न मिल सके, वह खद्दर दोहरे का एक कुरता पहिने रक्खें, सरदियों में पहिनने के वास्ते काले रंग के वस्त्र सब से उत्तम समझे जाते हैं, क्योंकि अधिक गरम होवे हैं। लाल वर्ण के वस्त्र पहिनना मरदों के लिए तो फैशन के विरुद्ध हैं, स्त्रियों को रक्त वर्ण के उत्तम होंगे॥

ऐसे गरम कपड़े उत्तम हैं, जो गरम होते हुए बहुत मोटे और बोझल न हों। जो लोग कश्मीरे और बनातों पर रुपये नहीं खरच कर सकते, उनको साधारण वस्त्र रुईदार सिलवा लेने चाहियें॥

मेहनती आदमी को थोड़े वस्त्रों की आवश्यकता होती है, आराम तलब, सुस्त और काहिल बहुत से वस्त्र पहने हुए भी ठिठरता रहता है। इसलिये सरदियों में सुकुमार जीवन कदापि न व्यतीत करें, प्रातः को व्यायाम करने से सारा दिन शीत से सुरक्षित रहते हैं॥

विविध:—पथ्यापथ्य चन्द्रोदय में लिखा है:—

चिकने शोरवे, मांस, मद्य पीने वालों को मदिरा, पूरी, कचौरी, गेहूं से बनी हुई वस्तुऐं, पेठे की वस्तुऐं, लड्डू की बनी हुई वस्तुऐं, मिश्री, खांड, बताशा आदि गन्ने की वस्तुऐं, और दूध की वस्तुओं को शरद ऋतु में सेवन कर सकते हैं। तिल की वस्तुऐं, उदाहरणतः गजक, तिल कुटा, मुग्गा आदि, नये चावल

आदि भी लाभकारी हैं। हलके, परन्तु गरम, चन्दन, अगर आदि की धूनी से सुगंधित करके वस्त्र पहिने, गरम परदों से ढके हुए गृह में सोवे"॥

गरम वस्त्रों में वागभट्ट ने रजाई आदि रुई दार, सिंह की खाल आदि, रेशमी वस्त्र, बालों के वस्त्र, जैसे धुस्सा, बानात, कम्बल आदि, कश्मीरा आदि का वर्णन किया है। और यही इस कार्य के लिये भिन्न २ आकारों में काम में लाए जाते हैं॥

उचित विधि से सूर्य्य की किरण में बैठे, पसीना लेवे, परन्तु बहुत धूप खाने से और पसीना अधिक निकालने के आलस्य आदि रोग का हेतु होते हैं। पाओं में मोजे, जूता, दोनों या कम से कम एक सदा रक्खें और नंगे पाओं भूमी पर रखने से शीत चढ़ती है॥

प्रकृति के अनुसार धूप सेंके, और अग्नि भी धुयें के बिना सेकनी बुरी नहीं है। सूर्य्य की ओर पीठ करके बैठें। नेत्र में सूर्य्य की किरणें न जावें, परन्तु अग्नि को पीठ के पास धर कर सेकें या अंगीठी दूर जला कर सारी वायु को ऊष्ण करें। शौच आदि न अधिक शरद और न अधिक ऊष्ण, वरन् शीतोष्ण जल से चाहिये॥

बल के अनुसार प्रिय स्त्री से प्रसंग करना चाहिये, आमला, हड़, बेल फल, गुड़ मिलाकर, पीत हड़ की छाल, पका खरबूज, खीरा, तुरई, बहेड़ा की मींगी, अदरक, सोंठ, लोंग, कच्ची अंबिया, कत्था, पीपल, सौंफ, मेथी, कमलगट्टा, चौलाई, काली मिरच,

धनिया, हींग, घी, बथुआ, लौंग, दूध की खीर, (बकरा, शश, मृग, लवा, मोर, तीतर के मांस, उन के लिये जो मांस खाते हैं) परवल, जम्हीरी लेमू, विलायती अनार, अंगूर, सेव, अखरोट, पुराने गेहूं, सांठी के लाल चावल, लहसन आदि शीत ऋतु में सेवने योग्य हैं, सेंधा लवण, एलायची, मेथरा, जायफल, चूना, दही, छाछ, जमीकन्द, दाख, जलेबी भी खाई जा सकती है ॥

सुगन्धित वस्तुऐं लगाना, पान बीड़ा खाना, उत्तम २ भोजन खाना, और यदि ईश्वर दे तो रेशमी वस्त्रों पर शयन करना चाहिये ॥

झरने का, वर्षा का, बावली का, कूऐं का, या उत्तम सरोवर का जल पीवें । व्यायाम शीत ऋतु में बहुत लाभकारी है ॥

दूसरे स्थान पर लिखा है:—

"नया अन्न, खट्टी वस्तुऐं, धूप सेकना, तिल, व्यायाम करना, तैल का मर्दन करना, हेमन्त ऋतु में वैद्यों ने लाभदायक लिखे हैं । सोंठ व हर्ड मिलाकर खाने से शीत ज्वर के रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

"हेमन्त शीत है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है, इस लिए अधिक शरद वस्तुओं को इस ऋतु में सेवन न करना चाहिये । कशेरू, नाड़ा का शाक, सिंघाड़े, कदली फल, आलू, कशाकश, अधिक उड़द, नदी व छोटे तालाब या खेतों का जल, भैंस का दूध, बड़े मेंढे का मांस, अधिक यव, मटर, दिन के समय शयन, पुराने अन्न, लहसुन, अधिक शीतल जल से स्नान, शीतल वायु

के झोंके खाना, सत्तू, केले, कड़वी, रूखी और हलके पदार्थ, शीतल वाटिकाओं में जिन में धूप न हो बैठना, आदि वर्जित समझना चाहिये, यदि कोई वस्तु खाई जावे, तो उसके प्रभाव को ठीक करने वाली वस्तु अवश्य साथ खानी चाहिए। यथा उड़द के साथ अद्रक आदि मिला लें" ॥

पाठकों को स्मरण होगा, कि शीत ऋतु में मैंने हेमन्त और शिशर ऋतु दोनों को मिलाया हुआ है, वैद्यक पुस्तकों में शिशर ऋतु का पृथक वर्णन है, यद्यपि इसका कोई ऐसा अन्तर नहीं है, परन्तु इस विचार से शिशर ऋतु का पृथक वर्णन हो जावे और जो दोनों को पृथक २ मानते हों, वह इस ऋतु के अन्तिम दो मास इन बातों का ध्यान रख सकें। नीचे थोड़े श्लोकों का अनुवाद किया जाता है :—

"जो पदार्थ हेमन्त ऋतु में पथ्यापथ्य कहे गए हैं, वही शिशर ऋतु में पथ्यापथ्य समझना चाहिए" ॥

"इस ऋतु में पीपल के साथ हड़ें छाछ मिला कर खाने से इस ऋतु में होने वाले रोग आक्रमण नहीं करते हैं" ॥

"पालित वाराह का मांस (जो खाते हैं) उत्तम २ भोजन जैसे बरफी, पेड़ा, खुरचन, मलाई, जिमीक़न्द मेदे के पदार्थ, पापड़, पकौड़े, गुलगुले आदि अद्रक, आम, लिहसोढ़ा, छोहारा आदि का आचार, हींग, और सैंधा लवण, इमली, दाक, भाजी, व खिचड़ी लाभकारी हैं ॥

मोठ की खिचड़ी इन दिनों में प्रायः लोग खाते हैं। घी

खूब डालें, चना की दाल, दाख, घी, मिश्री और दूध मिला कर एक खिचड़ी बनाई जाती है ॥

खिचड़ी के साथ घी या अचार भला प्रतीत होता है, जैसा कि कहा है, " इस खिचड़ी के चार यार, " घी, पापड़, और दही, अचार " ॥

" ऊंची २ रुई की गद्दियों पर सोना, व्यायाम, कभी तेल का मर्दन, कहीं इत्रों को लगाना, बीड़ा चबाना, ऊष्ण २ भोजन, भाग्य वालों को इस ऋतु में प्राप्त होते हैं । आगे से ऊष्ण किये हुए कमरे में प्रायः पुस्तकों में अपनी स्त्री के साथ एक चारपाई पर शयन करना इस ऋतु में ठीक लिख दिया है, परन्तु हमारी सम्मति में यह हानिकारक है । बहुत थोड़े मनुष्य हैं, जो एकत्र हुए २ अपने-आपको वश में रख सकते हैं । ऊष्णता प्राप्त करने के ख़याल से ऊष्णता खो बैठना होगा । एकत्र शयन में मैथुन से बचे भी, तो भी वीर्य्य पतला हो ही जाता है ॥

ऋतु सम्बन्धी रोग ॥

रुक्षता—इस ऋतु में रुक्षता बहुत होती है, आरम्भ में कांटे से निकल आते हैं, खाल शुष्क रहती है, इसके वास्ते तैल का मर्दन आवश्यक है । कद्दू का तैल या बादाम रोगन, या जैतून का तैल, इस काम के लिये बहुत लाभकारी प्रमाणित होते हैं । अधिक रुक्षता हो तो काले तिल, मगज़ बादाम, मगज़ पिस्ता, मगज़ कद्दू, मगज़ ख़शख़ाश, मगज़ खीरा, मगज़ चिलगोज़ा को मिलाकर तैल निकाल कर मला करें । घी, मक्खन, मलाई का अधिक सेवन करें ॥

प्रतिश्याय—प्रायः लोगों को शीत ऋतु में नजला या जुकाम का रोग होता रहता है, बाजे तो हमने ऐसे देखे हैं, कि सारी ऋतु ही इस से रोगी रहते हैं. यदि कफ नासिका से बहे तो जुकाम, और यदि कण्ठ में गिरे, तो नजला कहते हैं। यदि पतला हो, तो उसमें पित्त भी सम्मिलत होता है, अन्यथा केवल कफ से होता है। शीत लगने से पानी में भीगने आदि से आरम्भ हो जाता है। बहुत ऊष्ण वस्तु खा कर शीतल जल पीने से, और अपाचन से भी हो जाता है। कभी इसके साथ थोड़ा सा ज्वर होता है, कभी शिर पीड़ा होती है, आवाज भारी, चित्त सुस्त, कोष्टबद्धता, अग्निमान्द्य आदि होती है। तीन चार दिन में यदि आराम न आवे, तो रोग बढ़कर खांसी होजाती है। खांसी की भी चिकित्सा न की जावे, तो क्षई तक हो सकती है॥

रोगी को शीतल वायु से बचावें। शिर पर वस्त्र बांधे रक्खें। भोजन हलका व साधारण, जल जहां तक सम्भव हो शीतल न पीवें, वरन् ऊष्ण पीवें। यदि सामर्थ्य हो तो स्नान भी ऊष्ण जल से करें, परन्तु ऊष्ण जल शिर पर न डालें। अपाचन हो तो उसकी चिकित्सा करे। कोष्टबद्धता को दूर करे। जिनको जरा सी शीत लगने से प्रतिश्याय होजाने की आदत है, वह सैर की आदत डालें, प्रति दिन शीतल जल से स्नान किया करें, ताकि उनको शीत सहने का अभ्यास हो जावे॥

योग अङ्गरेजी॥

लाइकर एमोनिया एसी टीस १ डराम, सिपरिट ईथर नाइटर

३० बूंद, टिंकचर कैम्फर कम्पौण्ड १० बूंद, वाईनम एपीकाक १० बूंद, सीरप टोलो १ डराम, शुद्ध जल १ औन्स, यह एक मात्रा है। प्रातः व रात्रि को सोते समय पिलावें, यदि नासिका बहुत घुटी हो तो एमोनिया सुंघाना चाहिये, डोवरस पौडर ५ ग्रेन, सोडा सीठी स्लास १ ग्रेन, पानी के साथ खिलाया करें ॥

वैद्यक योग ॥

शुद्ध पारा ४ तोला. शुद्ध गन्धक आमलासार ८ तोला, बच्छनाग १६ तोला, त्रिकुटा ३२ तोला, हरड़ छाल, बहेड़ा छाल, आमला गुठली रहित, पोहकरमूल, अजमोद, बनतुलसी, बाय-बिड़ंग, कायफल, चव्य, पांचों लवण, लौंग, निशोथ (तिरवी), जमालगोटे की जड़ प्रत्येक १ तोला ॥

प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर खरल करके फिर सब औषधियां मिलाकर कूप में तुलसी के रस से ७ दिन खरल करें, और गोलियां चने के समान बना लें ॥

जुकाम, नजला, खांसी और दमे तक को गुणकारी है। अर्क गावजुबान से एक गोली देवें, तुरन्त लाभ होगा। जिनको शीत ऋतु में सदा प्रतिश्याय होता रहता है, कुछ दिन इसका भी सेवन करें ॥

युनानी योग ॥

अतरीफ़ल कश्नीजी, या जमानी खावें, ताकि शोधन हो जावे। मुलेठी, बीहदाना, खतमी, खबाजी, गावजबान बनफ़शा, हड़ की छाल प्रत्येक ४ माशा, भिगो कर शर्बत बफ़ा मिला

कर पिलावें, खमीरा पोस्त खशखाश, खमीरा बनफशा, बाजार से बने बनाए मिलते हैं ॥

निस्वार जो मुवाद को निकाल कर ज़ुकाम को लाभ करती है ॥

चावल अर्क दूध में भिगोवें, थोड़ा २ दूध प्रति दिन डाल दिया करें, ३ दिन में जितना खप सके । पुनः उनको लेकर महीन पीस कर सुखा लें। इसकी निस्वार से खूब छीकें आती हैं॥

नौशादर, कलई चूना, व कपूर मिलाकर एक बोतल में रक्खें। आवश्यकता अनुसार हिला कर काक खोल कर सूंघें, तो ज़ुकाम को लाभकारी है ॥

ज़ुकाम के कारण पट्ठों में दर्द हो, तो १ रत्ती अफीम, लोबान, व शक्कर श्वेत का चूर्ण कोयला पर डालकर मुख व नासिका में उसकी भाप दें ॥

अमृतधारा ज़ुकाम व नजला व खांसी को प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है। साधारण ज़ुकाम नासिका पर लगाने से ही जाता रहता है ॥

इनफ्लोएञ्जा॥

एक प्रकार का सख्त ज़ुकाम होता है, जिस में ज्वर भी होता है। यह संसार्गिक रोग माना गया है, इसको अङ्गरेजी में इनफ्लोएञ्जा कहते हैं, तपनजली भी इसको कह सकते हैं॥

प्रथम कम्प से थोड़ा ज्वर होता है। नासिका बहती और छीकें आती हैं। माथे व नेत्रों में पीड़ा, गला दुखना, आवाज

भारी, खांसी, श्वास छोटा आना, कटि आदि में पीड़ा, अजीर्ण व स्वाद के विकार, कभी २ छाती की पीड़ा, या जोड़ों का दर्द, रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है। प्रायः एक सप्ताह पश्चात् अधिक पसीना, मूत्र या दस्त होकर रोग दूर हो जाता है। चिकित्सा लगभग वही है, जो ऊपर वर्णन हुई है॥

गुल बनफ़शा, गावजुबान, मुलेठी, बीहदाना, खतमी के बीज, उस्तुखवदूस, मकोय, प्रत्येक ६ माशा, ऊष्ण जल में काढ़ा करके मिश्री मिलाकर पिलावें। शरबत जूफा या शरबत एजाज़ भी गुणकारी है॥

स्पिरिट एमोनिया ऐरोमैटिक १५ बूंद, टिंकचर कैम्फर कम्पोउण्ड २० बूंद, टिंकचर एपीकाक १० बूंद, सीपरिट टोलो १ डराम, पानी १ औन्स, यह एक मात्रा है, दिन में ३ बार दें, निर्बलता की अवस्था में निम्न लिखित योग गुणकारी है :—

एमोनया कार्ब ५ ग्रेन, टिंकचर लेविण्डर १ डराम, इनफ्यूजन सिन्कोना १ औन्स, इसी १ मात्रा को दिन में तीन बार दें, भोजन नरम और शीघ्र पाचन खावें, उदाहरणतः यवागु साबुदाना, पानी में पका चने का पानी, दाल मूंग आदि॥

खांसी॥

खुश्क व तर दो प्रकार की मानी गई है। डाक्टर लोग खांसी को कोई रोग नहीं गिनते हैं, बलकि दूसरे रोगों का चिन्ह मानते हैं। खुश्क खांसी प्रायः गरमी, खुश्की और तर कफ से हुआ करती है॥

धूवां, गरदा मुख में जाने से, अधिक स्निग्ध वस्तुयें खा कर ऊपर जल आदि पीने से. मूली पर पानी पीने से. मल, मूत्र या छींक रोकने से, शीत लगने से, और नमी की वायु या स्थान् में सोने से प्रायः खांसी हो जाती है ॥

शीत में प्रायः कफज खांसी होती है, और वृद्धों को प्रातः के समय. रात्रि को सोते समय बहुत सताती है । बाज रोगों के साथ २ पीछे खांसी आवश्यक हो जाती है, उदाहरणतः खसरा के साथ २ और आतशक. गंठिया, कोष्टबद्धता, और मासिक धर्म्म के बन्द होने के पश्चात् भी प्रायः खांसी हो जाती है ॥

खांसी खुश्क के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत योग है :—

मग़ज कदू २ तोला, मगज बादाम २ तोला, कतीरा गोंद श्वेत २ तोला, बनफशा २ तोला, श्वेत खशखाश २ तोला, निशास्ता ६ माशा, सब को पीस कर रोगन बादाम ३ तोला में मिला लें, और बीहदाना या इसपगोल का लुआब गाढ़ा २ मिला कर चटनी सी बना लें, और एक दिन में दो तीन बार दैनिक चाटा करें ॥

खांसी तर के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत है ॥

पारा शुद्ध, गन्धक आमलासार शुद्ध, फौलाद भस्म, बच्छ-नाग, चित्रा, पत्रज, सम्भालू के बीज, केशर, नाग केशर, दाना इलायची, पीपलामूल, सोंठ, काली मरिच, पीपल, हर्रे की छाल,

बहेड़ा की छाल, आंवला, शुद्ध जमालगोटे के बीज, सम भाग लेवें। प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर तक खरल करें, फिर और औषधियां मिला कर एक दिन खरल करें, और सब औषधियों से दुगना गुड़ मिलाकर बेर के समान गोलियां बनावें, एक गोली प्रातः अर्क गावजुबान से खावें, इस से खांसी के अतिरिक्त कफज दमा, क्षय, गोला, शूल, वात रोग, अरुचि, गले का रुकना, अतिसार, पाण्डु रोग आदि को लाभकारी है, बीहदाना के पानी से खुश्क खांसी के लिये गुणकारी है॥

खांसी खुश्क व तर का योग॥

यह योग दोनों प्रकार की खांसी में गुणकारी है, और मेरा अनुभूत है, बीहदाना, गोंद कतीरा, शकरतेगाल, मुलेठी का चूरण, निशास्ता, खशखाश श्वेत, प्रत्येक १ तोला, मगज बादाम २० नग, सब औषधियों को कूट कर गोलियां जंगली बेर के समान बनावें, और उन में से दो चार बार मुख में रख कर चूसें, प्रथम ही दिन लाभ प्रतीत होता है॥

दूसरा—निम्न लिखित योग भी खांसी खुश्क व तर दोनों को लाभकारी है, परन्तु तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है। यह शार्ङ्गधर का सितोपलादि चूर्ण है, और मेरा अनुभूत है। मिश्री १६ तोला, बंश लोचन ८ तोला, पीपल ४ तोला, एलायची छोटी २ तोला, दारचीनी १ तोला, सब का चूर्ण करके रक्खें और मधु में मिला कर चाटा करें। यदि खुश्क खांसी हो, तो मधु के साथ उस से आधा भाग घी भी मिला लेवें॥

खांसी के लिये टोटका ॥

सत्व मुलेठी १ तोला, मुलेठी चूर्ण २ तोला, सोंठ १ तोला, काली मरिच १ तोला, पीपल १ तोला, सब को पीस कर मधु में बेर के समान गोलियां बनावें, सोते समय एक दो चूसा करें॥

दयाकूज़ा—दयाकूजा बाजारों में बना बनाया बिकता है, गले की खरखराहट और गले की खराश व शुष्क खांसी को दूर करने के लिये अति उत्तम औषधि है। मुलेठी चूर्ण १ तोला, खशखाश श्वेत १ तोला, कूट पीस कर आध सेर पानी में रात्रि को भिगोवें, और प्रातः उबाल कर छान कर आध सेर खांड मिला कर उस की चाशनी बनावें, और निशास्ता १ तोला, कतीरा १ तोला, मिला कर रक्खें, दो तोला खाया करें ॥

खांसी के लिये योग ॥

रेवन्द चीनी १ तोला, धतूरा के बीज ८ माशा, सोंठ ४ माशा, गोंद कीकर २ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर उरद के दाने के समान गोलियां बनावें, और प्रातः व सायम जल से एक गोली देवें। यह गोलियां कफज खांसी और दमा को बहुत लाभकारी हैं ॥

हब जदवार निर्वसीवटी खांसी खुश्क व तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है ॥

बादाम गिरी, खशखाश के बीज, प्रत्येक ४ माशा, जदवार (निरबसी असल) ३ माशा, बीहदाना, खबाजी के बीज, कदू

की गिरी, खीरा की गिरी, प्रत्येक २ माशा, सत्व मुलेठी, निशास्ता, कतीरा, कीकर गोंद, शकाकुल मिश्री, बनफशा, गावजुबान, मुलेठी, खतमी प्रत्येक १ माशा, केशर काश्मीरी, अफीम, प्रत्येक ४ रत्ती, सब औषधियां महीन पीस कर बीहदाना के लुआब से चने समान गोलियां बनावें। एक २ गोली सायम प्रातः गावजुबान के या ईसपगोल के पानी के साथ खावें॥

दमा का योग॥

इसको अङ्गरेजी में एस्थमा कहते हैं, इस में सांस बहुत तंगी से आता है। फेफड़े की बारीक नालियों में और श्वास नालियों में शोथ होकर श्वास की तंगी का कारण होता है, और शीत ऋतु में यह अधिक होता है, और यह रोग कफ की प्रबलता में होता है। कफ नालियों में फंस जाता है, और जब तक वह नहीं निकलता है, चैन नहीं आता है, वृद्धों को अधिक होता है, और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक देखा गया है, जिस प्रकार खांसी खुश्क व तर होती है, इसी भांति दमा भी तर व खुश्क दो प्रकार का होता है, और शीत ऋतु में अधिक कफज (तर) ही हुआ करता है॥

खुश्क वा गर्मी के दमे के लिये केवल ईसपगोल या ईसपगोल का सत्व मेरा अनुभूत है। ३ माशा प्रति दिन दूध से या शर्बत बादाम आदि से देवें, कुछ मासों में सर्वथा आराम हो जाता है। जो चिकित्सक कफज और पैत्तिक श्वास में प्रभेद नहीं समझते भूल करते हैं। एक बार जब कि हम यात्रा में थे, हमारे साथ

ही एक बम्बई से आए हुए मनुष्य को दमा हो रहा था, बेचारा बेहाल था, शौच तक नहीं जा सकता था, क्योंकि श्वास उठा हुआ था, डाक्टर से औषधि मांगी, और दो तीन मात्रा खाईं, परन्तु दमा अधिक हुआ। उस के मित्र व सम्बन्धी मुझे ले गये, परीक्षा से ज्ञात हुआ, कि रुक्ष श्वास है, और औषधि रुक्ष दी जा रही है। मैंने उसको बन्द कर दिया। अमृतधारा की ३ बूंद दूध में मिलाकर दे दी। एक घन्टे के पश्चात् लाभ मालूम हुआ, और सारी रात्रि वह सुख से सोया रहा, एक दो बार और वह दूध में अमृतधारा डलवा कर ले गया, और पूर्णतयः आराम आ गया॥

कफज श्वास प्रायः दुसाध्य ही है, और चिर काल तक रहता है, और यदि वह पुराना हो जावे, तो असाध्य हो जाता है। यहां पूरा २ वर्णन तो हो ही नहीं सकता, केवल कुछ योग दिये जाते हैं:—

(१) वेग के समय अरलू के बीज एक दो थोड़े से मुलेठी चूर्ण के साथ जल वा मधु के साथ पीस कर चटा देने से वह रुक जाता है॥

(२) शुद्ध पारा, शुद्ध आमलासार गन्धक, फौलाद भस्म, बच्छ नाग, कौड़ी भस्म, वंग भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, प्रत्येक १ तोला, त्रिकुटा, पत्रज, नागरमोथा, वायविडंग, नाग केशर, रेणुका (सम्भालू के बीज) कमीला, पीपलामूल, प्रत्येक २ तोला, और जल पीपली के रस में या पीपल के काढ़े में एक दिन

खरल करके चने के समान गोलियां बनावें, दमा के अतिरिक्त कब्ज, बवासीर, भगन्दर आदि को भी लाभकारी हैं ॥

(३) दमा के सिगरिट भी बिकते हैं। इन में प्रायः धतूरा होता है। धतूरा का धूवां दमा के वास्ते गुणकारी है, और वैद्यों ने सब से प्रथम मालूम किया था। इस बात को अङ्गरेज भी अपनी पुस्तकों में मानते हैं ॥

(४) खाने का लवण लेकर उसको अर्क दुग्ध में एक दिन खरल करें, फिर आक के दो तीन पत्तों में लपेट कर और एक मिट्टी के कसोरे में रख कर १५ सेर उपलों की आंच दें, भस्म होगी। मात्रा ½ रत्ती पताशा में या अर्क गावजुबान के साथ या मनक्का में, दमा को अत्यन्त लाभकारी है ॥

(५) खुश्क दमा में अटरोपियन की खाल में पिचकारी अत्यन्त गुणदायक है। या टिंकचर लोबोलियल इथीरियल, टिंकचर हायोसायम्स, स्पिरिट ईथर कम्पौंड, सिपरिट क्लोराफारम प्रत्येक २० बूंद थोड़ा पा जल मिला कर पिला दें, और दो २ घन्टे के पश्चात् दो तीन बार पिलावें ॥

तर दमा के वास्ते २० ग्रेन जिंक सल्फास ऊष्ण जल में मिला कर दिन में ३—४ बार पिलाते रहें, कि वमन हो जावे ॥

इसके पीछे टिंकचर बेलाडोना २ डराम, सिपरिट टोलो २ औन्स, इस में से एक डराम के अनुमान थोड़े से जल में मिला कर दिन में ३—४ बार पिलाते रहें ॥

फुप्फुस, पित्त शोथ, व पार्श्वशूल ॥

(अर्थात् निमोनिया और वातुलजन्य)

शीत आदि के लग जाने से यह पीड़ा होती है, पसली की पीड़ा को पार्श्वशूल कहते हैं, और फुप्फुस शोथ बहुत हानि कारक है। इसको अंगरेजी में निमोनिया (Pernmonia) कहते हैं, और इस से प्रायः मौतें होती रहती हैं। लाहौर के विख्यात डाक्टर रहीम खां एक रात्रि को जब कि शीत अधिक थी, एक साहिब की चिकित्सा के वास्ते लाहौर से १ मील की दूरी पर गये। उसको निमोनिया था, वह रोगी बच गया, परन्तु आने जाने की शीत से स्वयम डाक्टर साहिब को निमोनिया हो गया, और मृत्यु को प्राप्त हुए। पार्श्वशूल को अङ्गरेजी में प्लूरेसी (Pluracy) कहते हैं, छाती में प्रायः कुचा के नीचे जकड़न व चुभन प्रतीत होती है, ज्यों २ पीड़ा बढ़ती है, श्वास खिच कर आता है, शुष्क खांसी थोड़ी होती है, खांसने और हिलने के साथ पीड़ा बढ़ती है, अन्तिम यहां तक पीड़ा बढ़ती है, कि रोगी छाती को हिला भी नहीं सकता, कन्धा व हंसली की अक ओर भी टीस पाई जाती है, नाड़ी लगातार चलती है, जिह्वा सख्त धारीदार, मैली, मूत्र रक्तवर्ण, कभी मोह और शिर की पीड़ा भी होती है, यदि ठीक चिकित्सा न हो, तो रुधिर के एकत्र होने से पीप भी बन जाती है, जो कि प्रायः असाध्य पर्याप्त होती है ॥

कभी २ छाती के मांस में भी ऊपर की ओर पीड़ा होती

है, वह शीत लगने से या शीतल वस्त्र बांधने, या गीली भूमी पर शयन करने से होजाती है. इस पर कोई ऊष्ण तैल मर्दन करना पर्य्याप्त है, अमृतधारा के मलने से तुरन्त पीड़ा दूर हो जाती है, इस में ज्वर नहीं होता है, परन्तु पार्श्वशूल में होता है, और निमोनिया में तो तीक्ष्ण प्रबल ज्वर होता है, परन्तु पीड़ा पार्श्वशूल से थोड़ी होती है ॥

निमोनिया में प्रथम कम्पज्वर चढ़ता है, श्वास वेगवान, प्रति मिन्ट ३०-४० वरन कभी २ साठ बार, नाड़ी १००-१२० और कभी २ १४० बार। ऊष्मा १०४ या १०५। श्वास कठिनता से जाता है, थोड़ी शुष्क खांसी, थोड़ा कफ भी निकलता है, जिस ओर के फेफड़े में सूजन हो, उस ओर का चेहरा रक्त वर्ण हो जाता है, एक दो दिन के पश्चात कफ लेस दार लाली लिये भूरे रंग का, या हलका जंगारी वर्ण का निकलने लगता है, ज्वर की अधिकता से मोह रहता है. शिर की पीड़ा व धड़कन, छाती में पीड़ा व जलन, व ऊष्णता, कभी सरसाम (सन्निपात) के लक्षण व अचेतनता होती है, निगलने में कठिनता अधिक वमन, यकृत शोथ, कामला, अतिसार, अत्यन्त निर्बलता, चित्त भ्रम, भड़कन का होना बुरे लक्षण हैं. साधारणतयः तीसरे चौथे दिन रोग में कमी हो जाती है ॥

पार्श्वशूल की डाक्टरी चिकित्सा ॥

रोगी को आराम से बिस्तरे पर लिटावें, पीड़ा के स्थान पर राई लगावें, वा अलसी की पुलटिस बांधें, या तारपीन के तैल

की मालिश करें, या लिनमैन्ट तारपीन लगावें, या गलास लगा कर २ छटांक कफ रुधिर निकालें, या जोकें लगवाएं, और एक फलालैन की पट्टी छाती के चारों ओर भली भांति लपेट दें, और यह योग पिलावें ॥

लाइकर एमोनिया एसीटास १ डराम सिप्रिट ईथर नाईटर २० बूंद, वाइनम एपीकाक १५ बूंद, टिंक्चर ओपियम १० बूंद, एक्वा केम्फोर १ औन्स । यह एक मात्रा है, प्रति चौथे घंटे द ॥

निमोनिया का डाक्टरी इलाज ॥

रोगी को तुरन्त एक ऊष्ण वस्त्र में शीत से सुरक्षित बिस्तरे पर लिटाएं, परन्तु कमरे के द्वारों को बन्द करके ताजा वायु का गमनागमन बन्द न करें, केवल इतना सावधानी रक्खो, कि वायु के झोंके न लगें, कमरे में अग्नि रक्खें पीड़ा स्थान पर राई लगावें, या अलसी या राई की पुलटिस बांधें, या सेंक दें, या टिंकचर आयोडिन लगावें, या जोकें लगाएं, या गिलास लगवायें, और आरम्भ में वही योग देवें, जो पार्श्वशूल के लिए ऊपर लिखा गया है, फिर दो तीन बार यह योग देवें ॥

एमोनिया कार्ब १० ग्रेन, टिंकचरसिला १ डराम, सिपरिट ईथर नाईटर १ डराम, सिपरिट एमोनिया ऐरोमैटक १½ डराम, टिंक्चर सिन्कोना कम्पौंड २ डराम, टिंकचर सेनिगा ३ डराम, एका (शुद्ध जल) ६ औन्स, इस में से १ औन्स प्रति चौथे या छटे घन्टे देवें ॥

जब ज्वर उतरता है, तो शरीर की ऊष्मा कम होती है,

इस समय उत्तेजक वस्तुओं का प्रयोग करें, अन्यथा अधिक निर्वलता हो कर रोगी की मृत्यु का भय है, स्वर्ण भस्म हो तो उत्तम है ॥

योग जो छाती की पीड़ा, पार्श्वशूल, निमोनिया को गुणकारी है ॥

बारहसिंघा लेकर टुकड़े २ कर लें, जितना वह है, उस में उतनी ही अजवायन और शोरा कलमी लेकर जल के साथ पीस कर वह टुकड़े उस के भीतर देकर कोयलों की अग्नी में रक्खें, जब जल कर भस्म होजावें, निकाल कर पीस लें, और आक के दूध में आधा दिन खरल करके टिकियां बनाकर १० सेर ऊपलों की अग्नि दें, श्वेत भस्म होगा, मात्रा १ रत्ती, अजवायन व सौंफ या इनके अर्क के साथ दो तीन वार दिन में देवें, अनुभूत है, यदि रोगी पित्त प्रकृति का हो, तो उस में १ रत्ती मूंगा भस्म भी मिला लेना चाहिये ॥

पार्श्व शूल का युनानी योग—बनफशा, गावजुबान, हंसराज, मकोय, खतमी, खबाजी, प्रत्येक ४ माशा, सबको उबाल कर शर्बत पकाये या मिश्री में मिलाकर पिलावें, यदि कोष्टवद्धता हो तो अमलतास का गूदा तुरंजबीन और बादाम रोगन एक २ तोला और उस में मिलावें ॥

नमूनिया वा रिया का युनानी योग—अमलतास का जुलाब कोष्टवद्धता के दूर करने के लिये देवें, या वस्ती कर्म

करें, उन्नाव लहसूढ़ियां, नीलोफर, गावज़ुबान, मुलेठी, खत्मी, खबाजी प्रत्येक ६ माशा. उबाल कर शर्बत जूफा या बनफशा मिलाकर देवें, या इन्हीं वस्तुवों का शर्बत तैय्यार करें और ३–३ तोला शर्बत दिन में २ बार पिलावें ॥

फसद (रक्तस्राव) पार्श्व शूल में गुणकारी है, परन्तु निमोनिया में प्रायः हानि कारक होता है ॥

विपादिका रोग ॥

शीत ऋतु में बहुधा मनुष्यों के पग या हाथ या दोनों फट जाते हैं, और कभी २ बहुत पीड़ा होती है. और बाजों के हाथ ही फट जाते हैं। यदि प्रति दिन स्नान समय झावें से पग धोये जावें तो पाओं उत्तम रहते हैं। पाओं धोने के पश्चात् सूखा लवण तलुवामें मल लें, और फिर तौलिये से पोंछ कर मौजे पहिन लें, तो और भी लाभदायक है। हाथ पाओं प्रायः उनके फटते हैं, जो कि जब पानी लगे उसको उसी समय नहीं पोंछते. या अग्नि के सन्मुख बैठ कर सुखाते हैं, और इसी वास्ते सरदियों में अधिक फटते हैं, पाओं को सेंकना नेत्रों के लिये हानिकारक है। रात्रि के समय गेहूं का आटा भली भांति नवटन की भांति मल कर और पाओं धो कर जुराबे पहिन कर सो रहो, हाथ पाओं कोमल हो जाते हैं। हाथ पाओं उत्तम साबुन से धोकर ग्लीसिरीन मलना भी लाभदायक है। ऊष्ण जल में लवण डाल कर पाओं धोने से सुरक्षित रहते हैं। यह बहुत उत्तम विधि है। मलाई एक अद्भुत वस्तु है, जो सुगमता से मिलती और मलने से

कोमलता और सुन्दरता लाती है। वैजलीन Veseline उत्तम अंग्रेजी औषधि है, हाथ पाओं फटने से अभिप्राय तो केवल खुरदरा पन ही है। परन्तु इस से अधिक बिवाई फटना बुरा है, पाओं की खाल खण्ड २ होजाती है, और कभी २ तो उस में एक उंगली तक चली जाती है। व्यायाम का ध्यान रक्खो, ताकि रक्त भ्रमण होता रहे, और हाथ पाओं को शीत न लगने दिया जावे। कोष्टवद्धता न होने दें। तंग वस्त्र या भूषण नहीं पहिनने चाहिये, यदि लीमू का रस हाथ पाओं धोने के पीछे लगाया जावे तो कभी बिवाई नहीं होती॥

(१) मोम १० तोला, तिल का तैल या जैतून का तैल ५ तोला, तैल को ऊष्ण करके मोम डाल कर रख दो, जब आवश्यकता हो, ऊष्ण करके बिवाइयों के भीतर भर दो। थोड़े दिनों में आराम हो जाता है, हमारा अनुभूत है॥

(२) बहुत सी अङ्गरेजी औषधियां जो इस काम के लिये बिकती हैं, उन में मोम व यूकालिप्टस आयल (Uecalyptis Oil) होता है। सम भाग पिघला कर डिबियों में भर लो और उसे लगाया करो, खुरदरापन और बिवाइयां दूर हो कर आराम आ जाता है॥

(३) अमृतधारा सोप दो टिकियां लेकर उसको छोटा २ कतर कर एक छटांक लीमू का सत और उतना ही यूडीक्लोन (Eudecolon) मिला कर ऊष्ण करके शीशी में रक्खो, इस साबुन के मलने से बहुत कोमलता आती है॥

(४) ग्लीसिरीन और गुलाबार्क सम भाग मिलाकर रक्खो, और मालिश किया करो । अंग बहुत मुलायम होते हैं ॥

(५) यव को भिगो कर कूट कर छिलका दूर करो, इसको कूटा कहते हैं, इसको मोटा २ पीस लो, आध पाव कूटा पानी में डाल कर ऊष्ण करें । एक पहर हाथ या पाओं उस में मलते रहें, फिर निकाल कर तैल या घी से मालिश करके गरम मोजे पहिन कर सो रहें । दो चार दिन में सब व्याधियां दूर हो जावेंगी ॥

(६) नरगस की जड़ को अखरोट के तैल में घिस कर लगाना चाहिये ॥

(७) पाओं की बिवाई फटने से पहिले जलन होती है, उसी समय औषधी की जावे तो उत्तम है । इस के बारे निम्न लिखित योग गुणकारी है :—

(क) तेजाब गन्धक एक भाग, ग्लीसरीन १ भाग, पानी ३ भाग मिला कर लगाया करें ॥

(ख) ग्लीसिरीन गुलाबार्क मिला कर खूब धोओ या तारपीन ३ मेल, या तारपीन व जैतून का तैल जरा सा मिलाकर लगाओ । लवण और पानी भी लाभ दायक है ॥

(ग) दो स्पंजों के छोटे २ टुकड़े कर लो, और एक छटांक खालस चरबी के साथ बारीक छलनी में से निकालो, और रात को बांध कर सो रहो ॥

(८) बिवाई के दूर करने वाली युनानी कैरूती—कतीरा, जूफा, प्रत्येक ३ माशा, बीहदाना का लुआब, निशास्ता, प्रत्येक

६ माशा, मोम श्वेत १ तोला, चरबी बकरी १ तोला, बादाम रोगन ३ तोला, रोगन को गरम करके उस में चरबी व मोम पिघलावें, और शीतल करके बिवाई पर लगाया करें। इस से खुरदरापन दूर हो कर कोमलता बहुत शीघ्र हो जाती है ॥

(९) द्वितीय ! गुल बनफशा ६ माशा, गुल खतमी, मगज़, कद्दू, प्रत्येक १ तोला, कद्दू के बीज २ तोला, मोम श्वेत १ तोला, बकरी के गुरदे की चरबी ४ तोला, चंबेली का तेल ४ तोला, प्रथम दो औषधियां कूट कर जल में भिगोदें और लुआब निकालें, मगज़ कद्दू व कद्दू के बीज को पीस कर शीरा निकालें, फिर मोम व चरबी व तेल में पिघलाकर शेष औषधियों में मिलावें और काम में लावें ॥

(१०) मरहम—राल व घी प्रत्येक १ तोला, मोम श्वेत ३ माशा, घी ऊष्ण करें और मोम को उस में पिघलावें, फिर राल महीन पीस कर उस में मिला कर शीतल करें, बिवाई फटने के लिए अति उत्तम है। आवश्यकता के समय किञ्चित ऊष्ण करके बिवाई में रक्खें ॥

(११) अमृतधारा मोम में मिला कर लगाना अत्यन्त गुणकारी है ॥

शेखउलरईस हकीम बूअलीसीना ने इसके लिए बहुत से योग लिखे हैं, जिन में से दो चार नीचे अङ्कित किये जाते हैं

(१) केकड़ा जला हुआ, जैतून के तैल के साथ पीस कर लगाना बहुत लाभ दायक है, विशेष कर हाथ के फटने को ॥

(२) मुरदासंग, मोम, जैतून तैल, मधु, सम भाग, तैल और मोम को पिघला कर मधु और मुरदासंग भी (कपड़छान करके) डाल कर लगाया करें ॥

(३) कतीरा लेकर महीन पीसें, उस के अर्द्ध भाग विरफायज (खंकाली) की जड़, कहरुवा, और कुन्दर लेकर पीसें और गोंद बतम सम भाग कतीरा के लें। सब को एरण्ड तैल के साथ मिला कर काम में लावें। शेख साहिब का कथन है, कि यह मेरा अनुभूत है ॥

(४) कानून का अनुवादक लिखता है, कि मेरा अनुभूत है :—

कुठ कड़वा, दरड़ा करके पानी में उबालें, जब खूब इसका प्रभाव पानी में आ जावे, तो उतार कर कुछ सरद होने पर पाओं को उस में डुबा दें। दो तीन दिन में आराम आजाता है ॥

(५) काले तिलों का तैल, गोंद बतम, शिला रस सब को पीस कर लगा देवें। अदभुत औषधि है ॥

(६) विरफायज (खंकाली) को सुरमावत पीसकर मलना हाथों के फटने के लिए गुणकारी है ॥

(७) आरम्भ में इतना पर्य्याप्त है, कि पाओं को उष्ण पानी में रक्खें। तैल और चरबियों को मलते रहें। विशेष कर एरण्ड तैल और भेड़ की चरबी और बादाम गिरी जिस में थोड़ा

सा मोम मिलाया गया हो, लाभकारी है। हरमल का काढ़ा, या शीरा अङ्गूर मिलाकर मेंहदी लगाना भी उत्तम है॥

नोट- जो मनुष्य रात्रि को सदा पाओं या विशेष कर एड़ी में तैल मलें उसके पाओं कभी नहीं फटेंगे॥

हाथ पाओं फटने के लिए यह योग भी लाभदायक है। रोगन बादाम २ छटांक, मछली की चरबी २ छटांक, अर्क बन तुलसी ८ माशा, मोम श्वेत शुद्ध ३ छटांक, सब को सम भाग मिला कर अग्नि द्वारा पिघलाकर चीनी के स्वच्छ पात्र में जमा लें, और उष्ण पानी से धोने के पश्चात् लगाया करें॥

जाडा मारना—इस को अङ्गरेजी में (Chillblain) कहते हैं। शीत से लाली और थोड़ी सी जलन होती है, और कभी छाले भी हो जाते हैं, और इस से भी बढ़ जावे, तो छाले फूटने के पश्चात् गहरे घाव हो जाते हैं॥

प्रथम अवस्था में ही, यदि अमृतधारा मल दी जावे, तो रुधिर का दौरा साफ हो कर रोग जाता रहता है॥

या लिनिमैन्ट कैम्फर, या लिनिमैन्ट बैलाडोना, या लिनिमैन्ट आयोडीन गुणकारी हैं॥

पोदीना, लौंग, पानी में पीस कर लगा देना भी लाभकारी है॥

तारपीन का तैल ४ माशा, रोगन जैतून ४ माशा, मिला कर लगाना लाभकारी है, क्लोराफार्म अङ्गरेजी दुकानों से लेकर मल लिया जावे, तो यह भी गुणकारी है॥

यदि दूसरे दरजे तक रोग पहुंच जाय और छाले हो जावें तो उनको काट कर अन्त का श्वेत मरहम लगावें । कठूकड़ी या सुहागा, या अमृतधारा भी गुणकारी है । यदि छाले फट कर गहरे घाव हो जावें, तो और घावों की न्याई चिकित्सा करें ॥

वर्षा ऋतु ॥

शरद् ऋतु का वर्णन समाप्त हो चुका, अब वर्षा ऋतु का वर्णन आरम्भ किया जाता है । हमने अपनी व्याख्या में श्रावण और भाद्रों को वर्षा ऋतु समझ कर यह लिख दिया है, कि यदि किसी स्थान पर इन मासों में वर्षा ऋतु न हो, तो वह उस के अनुसार समझ लें । हमारे यहां लगभग १५ जुलाई से १५ सितम्बर तक वर्षा ऋतु है । जिनके हां प्रथम आरम्भ हो जावे, या चिरकाल तक रहे, वह उन दिनों में इस के अनुसार बर्ताव करें । और वर्षा ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों में इस प्रकार लिखी है :—

" वर्षा ऋतु में नदियां बड़े वेग से और चढ़ाव से बहती हैं, और तीर के वृक्षों आदि को उखाड़ ले जाती हैं, बावली, ताल, छप्पर आदि में कमोदिनी और कमल के पुष्प होते हैं ॥

" गढ़े, कुएं, और सब स्थानों की ऊंची नीची भूमि जल से भरी होती है, और प्रतीत नहीं होता, कि यहां गढ़ा है या नहीं ? हरी २ घास प्रत्येक स्थान पर दिखाई देती है । सूर्य, चन्द्र, और तारे बहुत से गरजने वाले ही नहीं वरन् बरसने वाले मेघों

से आच्छिन्न रहते हैं, अथवा दिन व रात्रि को भी वर्षा कभी न कभी बरसती रहती है, और भूमि में प्रायः कीड़े मकौड़े अधिक हो जाते हैं। बीरबहोटियां रक्त वस्त्र धारण किए टहलती रहती हैं। भूनाग अर्थात् केंचुवे भी निकलते हैं। हिरन, मोर, मेंडक, मेघों की गरज सुन कर आनन्द से बोलते हैं। पहाड़ों पर असली सुन्दरता आती है। भांति २ की बूटियां उगती हैं। जंगल में मीठे शब्द से मोर बोल रहे हैं। ताल किञ्चित् नील वर्ण के जल से भर जाते हैं। हंस मानसरोवर की ओर जाते हैं, कमल प्रफुल्लित हो जाते हैं। बादल के गरजने से पर्वतों की कन्दराओं और गुफाओं में गुम्बद का सा शब्द आता है। कदम्ब, कचनाल, और केवकी के फूलों से बाग शोभा पाते हैं। इस ऋतु में वात प्रबल होता है। यह वर्षा ऋतु तो बहुत से कार्य्यों को रोक देती है" ॥

भोजन वर्णन ॥

चर्य्या चन्द्रोदय में निम्न लिखित वस्तुएं इस ऋतु में सेवन करने योग्य लिखी हैं :—

"गेहूं, सांठी के चावल, कुलथी, रक्त चावल राई व अलसी, सरसों, पका पेठा, खीरा, तोरई, बैंगन, वास्तुक, मरसा शाक, चूका, लहसन, प्याज, सेंधा लवण, मिश्रित छाछ, पोई का शाक, चीनी, सहजना, सिखरन (योग दिया जा चुका है) गुड़ मिला कर, दही, गन्ना, खिचड़ी घी मिला कर, दूध की खीर, फेनी, माल पूआ, उड़द उबाला हुआ, दूध, खजूर, बिजौरा, कमल गट्टा,

बथुवे का शाक, पक्का करौंदा, शहतूत, अंजीर, पक्के बेर, आम, नारियल, गाय का दूध, बकरी का दूध, वर्षा का ताजा जल, पनस, घी, खांड, मूंग, जलेबी, पूरी, आदि खानी चाहिये" ॥

और जो मांस भक्षी हैं, उनके वास्ते मृग, बकरा, कबूतर, शशा, तीतर, बटेर, कुक्कुट, कछुवा, और छोटी मछली लिखा है ॥

वर्षा ऋतु में वर्जित पदार्थ ॥

कच्ची ककड़ी (तर), कच्चा खीरा, जौ, घिया, तोरी, नाड़ी शाक, करेला, ककौड़ा, पालक का शाक, सिंघाड़े, कसेरु, आलू, भैंस का दूध, कंगनी, मोठ, मटर, चना, मसूर, अरहर की दाल, कोदों, जुवार, अधपके जौ, कच्चे केले, चरपरे, कड़वे, हलके रुक्ष और सूखे हुवे शाक, गोभी, टींडे, चिड़वा, फूट (फुट) तालाब नदी का जल, खरबूज, भांग, मोर का मांस, सूखा मांस यह नहीं खाने चाहियें ॥

स्मरण रहे कि इन का अभिप्राय यह होता है, कि रोगी तो कदापि इन वस्तुओं को न खावें, और आरोग्य बहुत थोड़ी यदि आवश्यकता पड़े तो खावें ॥

वैद्यक में लिखा है, कि गरमी की ऋतु में यद्यपि गरमी अधिक पड़ती है, परन्तु अन्न जल की खुश्की के कारण वात उत्पन्न होता रहता है, और वह वात वर्षा ऋतु में विकार उत्पन्न करता है। और वर्षा ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल होने से जो खाते हैं, वह भली भांति पचता नहीं है। इसका पाक अम्ल

रहता है, और इसी लिए गरमी भी एकत्र होती रहती है, जो गरमी अगली ऋतु में जाकर विकार करती है। जैसा कि लिखा है :—

वर्षा में अन्न, औषधियां नई और निर्बल होती हैं, (नई इसलिये कि जल तो नया होता है, शांक तरकारियां आदि नई होती हैं, और चने गेहूं आदि में भी सूक्ष्म परमाणु प्रविष्ट होवे हैं, जल गदला और विकार उत्पन्न करने वाला होता है। भूमि पर तिनका कीचड़ आदि होने से भूमि आर्द्र होती है। ऐसे बुरे अन्न जल के सेवन से और बुरी भूमि पर और बादलों से ढके हुए आकाश के नीचे रहने से, या गीली भूमि में गीले शरीर वाले मनुष्यों को दुर्गन्ध के कारण वात उभरती है, जो कि गरमी की ऋतु में एकत्र हुई थी, इस से पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है, जिस से खाए हुए अन्न आदि ठीक नहीं पचते, वरन् उन को अम्ल पाक (पकते समय खट्टा होना) होता है, यह खटाई गरमी को उत्पन्न करती है, और गरमी धीरे २ एकत्र होती रहती है, परन्तु यह पित्त वर्षा ऋतु में ही विकार उत्पन्न नहीं करता क्योंकि शीतलता रहती है, आगे शरद ऋतु में जब कि सूर्य्य कीचड़ को सुखाता है, वायु में खुश्की आती है, शीतलता बढ़ती है, तब गरमी के रोगों को उत्पन्न करता है। इसी वास्ते गरमी का मौसमी ज्वर आसौज, कार्तिक आदि में होता है" ॥

ऊपर लिखित लेख से भली भांति ज्ञात होता है, कि वर्षा ऋतु में वातज वस्तुओं का सेवन सर्वथा न करना चाहिये, खुश्क

वस्तुऐं वातज होती हैं, अतः इनका सेवन सर्वदा अयोग्य है। परन्तु युनानी लिखते हैं, कि वर्षा ऋतु में नमी की अधिकता होती है इसलिए खुश्क वस्तुओं का सेवन करना चाहिये, वैद्यक में जो वस्तुऐं पथ्यापथ्य वर्णन की गई हैं, उन में इस बात का पूरा ध्यान रक्खा गया है। छाछ बादी करती है, तो उसके सेवन में लवण डालने की आज्ञा है। करेला बादी करता है इस लिए इसको वर्जित कर दिया है। परन्तु यूनानियों ने आज्ञा दे दी है॥

मीठा, खट्टा, नमकीन, यह तीनों वात को दूर करने वाले हैं और ऐसी ही वस्तुओं का सेवन गुणकारी है, यथा मधु, आम्रू, सेंधा लवण इत्यादि। इस ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है, इस वास्ते पाचन शक्ति को बल देने वाले और हलके भोजन हितकर बतलाए हैं। पानी दूषित हुआ होता है, अतः औटाया हुवा पानी पीना प्रायः लिखा है॥

ऊष्ण स्निग्ध वस्तुओं की गरमी रतूबत की अधिकता को कम करती है, और स्निग्धता वाय को दूर करती है. अतः घृत दूध की आज्ञा है। ऊष्ण रूक्ष पदार्थों की रूक्षता वात को बढ़ाती है, अतः वह उत्तम नहीं है। बासी अन्न भी वात को बढ़ाते हैं, इसलिए वायुक तरलता तो निःसन्देह इस ऋतु में अधिक होती है, किन्तु स्निग्धता वात को कम कर देती है, अतः उसकी आवश्यकता है॥

वर्षा ऋतु में कीड़े मकौड़े, तथा छोटे २ जन्तु और उड़ने

वाले बहुत उत्पन्न हो जाते हैं, जो कि सायम् के समय प्रायः निकलते हैं, अतः सायमकाल को भोजन भी दिन रहते ही खा लेना उत्तम है, और भोजन बनाते समय भी अधिक सावधानी रखनी चाहिये। रात्रि को यदि भोजन खाने का अभ्यास हो तो दीपक के पास न खावें, क्योंकि पतंगादि बहुत एकत्र हो जाते हैं॥

पीने के लिए॥

वर्षा का शुद्ध जल बहुत उत्तम है। परन्तु नदियों के जल की आज्ञा नहीं दी है। क्योंकि वह गदले होते हैं, और वातल होते हैं। बाह्य आर्द्रता के कारण तृषा अधिक लगती है, और अधिक तरल वस्तुओं के सेवन से पाचन शक्ति और भी निर्बल हो जाती है, अतः इस काम में सावधानता रखनी चाहिये। जहां केवल नदी नालों का जल मिल सकता है, वहां उनके समीप एक गढ़ा खुदवा लें, और जल उस में आने दें, जब उसके भीतर सब गरद मिट्टी आदि नीचे बैठ जावे, तब पानी काम में लावें, वा घड़ों में डाल कर थोड़े से निर्मली बीज, या फिटकड़ी कूट कर डाल दें, गरद मिट्टी नीचे बैठ जाने पर वह जल ऊपर से लेकर दूसरे घड़ों में रख दें। कहते हैं, कि एक गिरी बादाम की पानी के साथ घोट कर घड़े में मिला देने से सब गरद नीचे बैठ जाती है। जो धनी हैं वह अर्क खिचवाने का प्रबन्ध कर सकते हैं। एक दिन पानी देग में डाल दें और अर्क खेंच लें। सब विकार नष्ट हो जाते हैं। इस अर्क अर्थात् **Distilled water** को मटकों में शीतल स्थान में रख दें। एक दिन का निकाला

हुआ दो चार दिन रखने में कोई हानि नहीं है। किसी २ स्थान पर गढ़ा में एकत्र हुआ २ वर्षों का जल केवल पीने को मिलता है वह इस ऋतु में अधिक बुरा होता है। उसको भी शुद्ध करके या कम से कम उबाल कर और शीतल करके पीना चाहिये॥

कुएं जो थोड़े ऊंचे हों, और उन में भी गर्द मिट्टी आदि और वर्षा का जल चला जाता हो तो वह जल भी पीने के योग्य नहीं रहता है। यही अवस्था तालावों की है। हां, ऊंचे चबूतरे वाले कुएं उत्तम रहते हैं। फिर भी यदि जल उबाल कर पिया जावें तो उत्तम है, क्योंकि विविध प्रकार के न दिखाई देने वाले कीटाणु इन दिनों में उत्पन्न हो जाते हैं। गदला जल पीने से दस्त पेचिश, जुकाम, तिल्ली, आदि रोग हो जाते हैं॥

गङ्गा जैसी जगद्विख्यात नदी का जल भी वर्षा ऋतु में कुछ न कुछ गदला हो जाता है, और निथार कर ही पीना चाहिये। खुले हुए शुद्ध बरतनों में जल डाल कर पीवें, और और सदैव देख कर पिया और खाया करें, क्योंकि उन में कीड़े कीटाणु न हों। जल रखने वाले घड़ों को दो बार भली भांति धोना चाहिये, अन्यथा काई जम जावेगी, और मैल उन के रूप को घृणित कर देगा। पीतल आदि के पात्र भी भली भांति शुद्ध करने चाहियें। वह भी वर्षा ऋतु में खराब हो जाते हैं॥

अब जब कि नियम बता दिया गया है, तो प्रत्येक मनुष्य जान सकता है, कि अमुक वस्तु उसे थोड़ी खानी चाहिये वा सर्वथा न खानी चाहिये? इस लिये,

वर्षा ऋतु में होने वाली कुछ तर-कारियों और मेवों के गुण लिखे जाते हैं :—

अमरूद्-शीतल स्निग्ध, किञ्चित ऊष्ण, आमाशय व हृदय को बल देता है। भोजन के पीछे खाना हानिकारक है, भोजन को देर में पचने देता है, ग्राही है, छींक और मूत्राशय की जलन के लिये गुणकारी है. भूक बढ़ाता और मस्तिष्क को तर करता है। खट्टा अमरूद ग्राही यकृत को बल देने वाला है। आमाशय के लिये हानिकारक है। इसके पत्ते दस्तों व घावों के लिये गुणकारी हैं॥

मिष्ट अनार शीत रुक्ष कोई मात दिल भी कहते हैं, आहार सत्व कम होता है, रुधिर उत्पन्न करता है, और वातकारी है। पेट को कोमल करता है, तृषा को शान्ति देता है. यकृत को बल देने वाला है, मूत्र प्रवाहित करता है, वीर्य पौष्टिक है, प्रधानावयवों को शक्ति देता है, प्लीह व कामला को भी गुणकारी है। हृदय की धड़कन के लिए गुणकारी है। कपोलों की रंगत को उत्तम करता है। इसकी छाल जली हुई खांसी में लाभ करती है। इसका छिलका सहित स्वरस निकाला हुआ दस्तों को बन्द करता है॥

अम्ल अनार-शीत रुक्ष और ग्राही है। आमाशय व यकृत की ऊष्मा व छाती की जलन को शान्ति देता है। मद व वमन को दूर करता है। रुधिर के जोश को दूर करता है। कामला व

शुष्क खुजली के लिए गुणकारी है। खांसी और पुंसत्व की शक्ति के लिये हानिकारक है॥

अंगूर—ऊष्ण स्निग्ध है, आहार सत्व अधिक होने के कारण सब फलों से उत्तम हैं, चित्त प्रसन्न करने वाला, व शीघ्र पचने वाला है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है, रक्त शोधक व रक्तोत्पादक है। शरीर को मोटा करता है। बादज मुवाद दूर करता है, वृक्कद्वय को शक्ति देता है, और छाती के रोगों को गुणकारी है॥

यदि सरसों के साथ पका कर शोथ पर लगावें, तो शोथ को दूर करता है, और रोम छोपों को खोलता है॥

तोरी—३ प्रकार की होती है, घिया तोरी, भिंडी तोरी, काली तोरी। यह शीतल स्निग्ध है, अतः पित्त को दूर करने वाली है। पित्तज रोगों में गुणकारी है। ज्वरों में दी जाती है। बवासीर को गुणकारी है। किसी २ ने तो इसको कद्दू से भी उत्तम आहार रोगों के लिये लिखा है। जलोदर, कामला, प्लीहा को भी गुणकारी है। कफ वर्द्धक नहीं है। हां, भिंडी तोरी कफ को उत्पन्न करती है, और ग्राही भी है, सब से उत्तम घिया तोरी है, जो कोमल २ ताजी तोड़ी गई हों॥

चिचींडा—ऊष्ण स्निग्ध है, शरीर की रुक्षता व दुर्बलता को दूर करने वाला है। वात रोगों में यह रोगियों को दिया जाता है, क्योंकि पाचक व लघु है। पित्तज रोगों में भी तर होने कारण हानिकारक नहीं है, शुक्र बढ़ाता है, यह दो प्रकार का होता है, लम्बा और गोल कड़वा होता है, परन्तु ऊष्मा व रुधि[illegible] विशेष कर दूर करता है॥

चुकन्दर—पानी इसका उष्ण स्निग्ध है, और इस प्रकार सब आहारों से मोतदिल है। विकार उत्पन्न करने वाले सुवाद को दूर करता है, सारक है और कफ को दूर करता है, वल्कि पौष्टिक है। चुकन्दर को खटाई मिलाकर पकाते हैं, सिरका मिलाया जावे तो इसके प्रभाव को ठीक करता है, मीठा होता है, और बहुधा देशों में इस से खांड भी बनाते हैं। अधिक खाने से पेचिश उत्पन्न करता है॥

टींडे—शीतल है, पित्त को दूर करने वाला, कफ को उत्पन्न करने वाला, देर में पचने वाला है, वातज है। अकेला या किसी दूसरी वस्तु में मिला कर पकाते हैं, और इस तरकारी को कद्दू से उत्तम जानते हैं। पित्त प्रकृति वाले रोगियों का कोमल आहार है॥

कद्दू—शीतल स्निग्ध है, परन्तु आहार सत्व कम है, मूत्रल है, पेट को कोमल करता है, शुद्ध दोषोत्पादक है। विवन्ध नाशक है, सर्द प्रकृति वालों को हानि कारक, और पित्तज, व उष्ण प्रकृति वालों के लिये हितकारी है, विशेष कर क्षई प्रस्तों के लिए अति उत्तम आहार है। खांसी के लिये लाभकारी और शरीर व मस्तिष्क के लिये गुणकारी है। आमाशय की गरमी और ज्वर, को शान्ति देता है, और कोमलकारी है॥

करेला—विख्यात भाजी है। शीतल रूक्ष है, कोई इसे उष्ण और कोई इसे मात दिल कहते हैं। सारक है, वादी को दूर करता है, वीर्य्य को पुष्ट करता है, आमाशय को बल देता है

उदरकृमि नाशक है, बवासीर, कामला, के लिये गुणकारी है। पित्त व रुधिर के विकार को दूर करता है। कोढ़, लकवा व गंठिया के लिये लाभदायक है, पित्त व कफ को निकालता है, पथरी को तोड़ता है, मूत्र प्रवाहित करता है। पट्ठों को बल देता है, धातु पतन व प्रमेह को गुणकारी है। प्याज तेल और इमली इसके प्रभाव को ठीक करने वाले हैं। इसको प्रथम छील कर लवण लगा कर रख छोड़ते हैं, ताकि कड़वाहट जाती रहे, फिर इस में लवण, मिरच व मसालह भर कर तैल में तल लेते है। बहुत स्वाद युक्त बनता है। शीघ पचने वाला है। प्याज के साथ भी पकाते हैं। प्याज के साथ बना हुवा उत्तम और वीर्य्य पौष्टिक होता है॥

बिही—मीठी, मोतादिल, सरद है। मस्तिष्क व आमाशय को बल देती है, मूत्र व दूध जारी करती है। जीवात्मा व मन को प्रसन्नता व बल देती है। खुश्क खांसी को लाभकारी है। पागलपन को दूर करती है॥

खट्टी बिही—सरद शुष्क, आमाशय को बल देती है। गर्भ पात नहीं होने देती, जिगर की निर्बलता को लाभकारी है। शहद इस के प्रभाव को ठीक करता है॥

पालक का शाक—शीतल स्निग्ध है, सरद प्रकृति वालों को हानि कारक है। ऊष्ण प्रकृति वाले इसका सेवन कर सकते हैं। कोमलकारी व मूत्र लाने वाला है। यदि इसके खाने से हानि हो, तो गाय का घी बादाम रोगन उसको ठीक कर सकते हैं॥

चौलाई का शाक–शीतल स्निग्ध है और आहार इस में कम है। मूत्र लाने वाला व खांसी के लिये गुणकारी है। ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये कोमलकारी है ॥

सेम–शीत रुक्ष है, इस वास्ते इस ऋतु में अच्छी नहीं है। अफारा करती है, और देर में पचने वाली है। गरम मसाला व घी के बिना कदापि न खानी चाहिये। कफ व पित्त को शान्ति देती है ॥

आम–ईश्वर सब को देवे। पौष्टिक, शक्ति वर्द्धक, वाजीकरण है. वृकहृय, मूत्राशय, आमाशय आन्तों को लाभकारी है। बस सब प्रशंसा इन शब्दों में आगई, प्रभाव ऊष्ण रुक्ष है, इस वास्ते अधिक खाने के पश्चात् दूध में थोड़ा सा पानी मिला कर पी लेते हैं ॥

नासपाती–शीत, रुक्ष चित्त प्रसन्न कारक आमाशय व पाचन शक्ति को बल देने वाली, और हृदय धड़कन व तृषा को दूर करने वाली है। परन्तु ग्राही है, बहुत थोड़ी सी खा लेवें ॥

मदिरा–कामी मनुष्यों का मूर्ख समूह यह कहता है, कि मदिरा का आनन्द ही वर्षा ऋतु में है। वर्षा हो रही हो, बूंदें पड़ रही हों, घटा छाई हुई हो, उस समय फवारे के समीप या नदी के तीर बारहदरी, महल, या अटारी में बैठ कर अपनी प्रिया के साथ शराब पीने का जो आनन्द है, उसको कवियों की लेखनी पूर्ण रूप से वर्णन नहीं कर सकती। सत्य यूं है, कि वर्षा में जब कि घटा छाई हो, और गरमी के स्थान में शीतलता हो

गई हो. कुछ २ बूंदें भी पड़ रही हों, उस समय प्रत्येक कार्य्य में चित्त खूब लगता है। जिन लोगों का लेख लिखने की ओर मन हो, उन का मन इसी कार्य्य में लगता है। मुझे अपने सम्बन्ध म स्मरण है, कि ऐसी अवस्था में मन यही चाहता है कि कोई पुस्तक बैठ कर समाप्त कर दूं। कई इस समय कविताएं पढ़ते हैं, और कई इस समय बाजा बजाते हैं। किसी को कोई खाद्य पदार्थ यथा पूड़े, चने, रयोड़ियां आदि जो अच्छी लगती है, मंगवाते हैं। कामी पुरुष स्त्रियों के साथ मैथुन पसंद करते हैं। मद्यपी मदिरा की बोतल चाहते हैं, चरसी चरस का दम लगाते हैं। वाह क्या सुहावना समय है। जब कि उत्तम से उत्तम कार्य्य हो सकता है, परन्तु शोक! कि दुष्ट मनुष्य उसको दुष्टता में व्यतीत करते हैं, और फिर कहते हैं, कि शराब का आनन्द ही वर्षा ऋतु में आता है। शराब प्रत्येक अवस्था में दूषित है, सब मतों में अपवित्र है, शराबी आज नहीं तो कल अवश्य ही रोगी होगा। शराब मांस की ओर पुनः स्त्री का प्रायः चाहने वाली होती है, और इस वास्ते शराबी सर्वदा नीच होता है। इसके पूरे अवगुण जानने के वास्ते हमारा उर्दू रिसाला "जहरों का इलाज" नं० २ देखो। मूल्य १) है॥

लस्सी—लस्सी अर्थात् छाछ जो दही से बनती है, वह प्रायः वातकारी है, और इस ऋतु में प्रधान होती है। इस वास्ते सावधानी से और थोड़ी पीनी चाहिये। दूध की लस्सी भी कुछ वात करती है, अतः केवल गरमी के समय ही पी सकते हैं, वा

आंम चूसने के पश्चात् पीवें ॥

शर्बत—वर्षा ऋतु प्रारम्भ होने पर प्रायः शर्बतों का पीना बन्द हो जाता है, और न ही आवश्यकता होती है। हां, कुछ दिन वर्षा न होने के कारण गरमी हो, तो गरमी की ऋतु की न्याईं शर्बत पिया जा सकता है ॥

दूध—दूध प्रभावों को अपने भीतर बहुत शीघ्र ग्रहण करता है, अतः रोग कीटाणुओं से बचने के लिए ऊष्ण करके पीना चाहिये, यदि उसी समय का धारोष्ण दूध पीया जावे तो इतनी हानी नहीं। यदि थोड़ा समय भी दुहे को बीत गया है, तो कदापि कच्चा न पीवें, वरन् ऊष्ण किया हुआ पीवें। बकरी, गाय का दूध उत्तम है। भैंस का वादी होता है, परन्तु पनीर में कुछ हानि नहीं है ॥

चाय और काफ़ी ॥

दूध मिला कर पी जा सकती है, परन्तु व्यसन प्रत्येक ऋतु में बुरा है। पानी में भीगने वा ओस में शयन करने के कारण अङ्गों का टूटना आदि हो, या किसी समय शीतलता ज्ञात हो, तो एक आध प्याला हल्की चाय का पी सकते हैं। चाय के पूरे गुण और दोष प्रथम लिखे जा चुके हैं ॥

बादाम—बादाम इलायची छोटी व पांच काली मिरच सरदाई की न्याईं पानी में घोट कर पीना प्रायः लाभकारी होता है। व्यायाम के पश्चात् भी इसका सेवन कर सकते हैं ॥

पूडे—वर्षा के दिनों में पूड़े प्रायः खाए जाते हैं। आटे में गुड़ या खांड डाल कर घोल कर पतला बना लेते हैं, और तवे पर किसी पत्ते से बखेर देते हैं, और तैल या घी से अवस्था अनुसार तळ लेवे हैं ॥

माल पूड़ा आटा व खांड मिळा कर गाढ़ा करते हैं, और घी में छोड़ कर तळ लेवे हैं। भारी होता है, परन्तु पुष्टिदायक, वात पित्त को दूर करने वाला, वीर्य्य पौष्टिक और हृदय को बल देने वाला होता है। कोई २ मनुष्य चावल का आटा दही में गूंथ कर पेड़े बना लेते हैं, और घी में तळ कर। खांड की चौतारी चाशनी में छोड़ देवे हैं ॥

यह चावल के पूड़े, पुष्टिकारक, आहार रुचि को बढ़ाने वाले, वात पित्त दूर करने वाले जलन व तृषा की अधिकता को दूर करते हैं ॥

पूड़े अर्थात् चीले नमकीन ॥

बेसन, दाळ चना ½ सेर लहसन अथवा लहसन, प्याज १ गिरह, लाल मिरच ११ नग, धानिया ½ तोला, जीरा श्वेत १ तोला, मसालह गरम अथवा लवंग, काला जीरा, काली मिरच बड़ी एलायची आदि १ तोला, चारों लवण १ तोला, बेसन को लगभग २ सेर जल में घोल कर मसालह पीस कर उस में मिला कर रक्खें और एक तवा चूल्हे पर चढ़ा कर उस पर रुई के फुरेरी आदि लगा कर कटोरी से बेसनादि को तवे पर डाल कर फैला लें, फिर थोड़े समय पीछे किसी पलटे आदि से उलट

दें, इस में बड़ी सावधानी यह भी होती है, कि बहुत पक्के हों, और जलने न पावें, और न ही कच्चे रहें ॥

आम का अचार ॥

५ सेर आम छील कर तराश कर उस में १ सेर प्याज, १ पाव कलौंजी, १ पाव लाल मिरच, १ पाव सौंफ, ½ सेर लवण पीस कर मिला कर अमृतबान में डाल कर उसका मुख बन्द करके ३ दिन पर्य्यन्त धूप में रक्खें, और प्रति दिन कई वार अमृतबान को हिलाते रहें। चौथे दिन सरसों का तैल उस में इतना डालें, कि सब वस्तुएं तैल में डूब जावें, और २ सप्ताह तक धूप में ही रहने दें बस तय्यार है ॥

दूसरी विधि—५ सेर आमों को छील कर गुठली दूर करके छोटे २ लम्बे टुकड़े कर लें, और निम्न लिखित मसालह कूट कर मेथी कलौंजी के अतिरिक्त उस में मिला कर अमृतबान में भर कर १० दिन तक छाया में रक्खा रहने दें, और इस के पश्चात् काम में लावें, यह तैल मिलाये बिना १ वर्ष पर्य्यन्त नहीं बिगड़ता ॥

मसालह की मात्रा—५ सेर को यह मसालाह पर्य्याप्त होता है। हलदी १। छटांक काली मिरच १ छटांक, (वा यथा रुचि), सौंफ ३ छटांक, धानिया ३ छटांक, जीरा श्वेत १½ छटांक, कलौंजी १ छटांक, मेथी १॥ छटांक, हींग उत्तम २ माशा, लवण २॥ पाव, बड़ी एलायची के दाने ४ तोला, अद्रक १॥ छटांक ॥

तीसरी विधि—५ सेर सावत आमों को इस प्रकार एक

सिरे से लगावें, कि एक ओर परस्पर जुड़े रहें, फिर गुठली की गिरी निकाल कर और ऊपर लिखित मसालह को ले कर आध सेर तेल में मिला कर आमों के भीतर गिरी के स्थान पर भर कर बांस की कीलें लगाकर अमृतबान में रख कर १ सेर तेल दूसरे या तीसरे दिन उस में डाले, और एक मास के पश्चात् खाने के व्यवहार में लावें ॥

अंदरसे ॥

३ पाव बूरा की ऐसी चाशनी पकावें, कि मोटी तार बंधने लगे, फिर उतार कर उस में १ छटांक कम सेर चावलों का आटा मिला कर अमृतबान में भर कर रख दें, और गाढ़ा अधिक हो तो उस पर पानी का छींटा देवें, और दो तीन दिन के पश्चात् पूरी की न्याईं टिकिया बना २ और चावलों के आटे की खुश्की लगा २ कर उष्ण घृत में डालते जावें, और ऐसी सावधानी से उतारते जावें, कि वह टूटने न पावें, बस तैय्यार है, मात्रा १ छटांक पर्य्याप्त है ॥

गुलगुले ॥

इस की वस्तुएं मीठे चीलों की न्याईं होती हैं, केवल पकाने की विधि में भेद है। अर्थात् कड़ाही में घी चढ़ावें, और शक्कर व सौंफ मिला हुआ जो आटा है, उस में से थोड़ा २ इस प्रकार कड़ाही में डालें, कि पतली २ और हथेली के समान वा कुछ इस से चौड़ी वस्तु बन जावे, फिर उलट पुलट कर उतार लें। यह सावधानी रक्खें कि न तो कच्चे रहें, और न जलने पावें ॥

मूंग बड़ी ॥

५ सेर दाल रात को भिगोवें, और प्रातः धोकर छिलका उतार कर बारीक पीस लें, और निम्न लिखित मसालह पीस कर मिला कर बड़ी बना लें।—

बड़ी एलायची के दाने १ तोला, लौंग ३ तोला, काली मरिच २॥ तोला, जीरा श्वेत ७॥ तोला, हींग ३ माशा, धनिया १० तोला, लाल मरिच ५ तोला ॥

आम्र पाक का अत्युत्तम योग ॥

यह योग वास्तव में बहुत उत्तम है, और वर्षा ऋतु में खाने से बहुत लाभ देता है :—

उत्तम पके हुए मीठे आम यथा सहारनपुरी का रस ४ सेर, खांड देशी उत्तम १ सेर, घी आध सेर, सोंठ आध पाव, काली मरिच एक छटांक, पीपल आधी छटांक, पानी १ सेर, पीपल मरिच और सोंठ का चूर्ण कर लेवें, फिर सब वस्तुओं को एक मिट्टी के खुले मुख वाले पात्र में जो साफ और दृढ़ हो, या चीनी के पात्र में डाल देवें, और भली भांति मिला लेवें, और फिर उसे अग्नि पर रक्खें और काष्ट के कड़छे से हिलाते जावें, यहां तक गाढ़ा हो जावे, और सब पानी सूख जावे और घी छूटता विदित हो ॥

उस समय निम्न लिखित वस्तुओं का पृथक २ चूर्ण करके डालें। पीपलामूल, नागरमोथा, चव्य, धनिया, काला जीरा, सोंठ और नाग केशर दारचीनी, तालीस पत्र, प्रत्येक ४ तोला,

फौलाद भस्म ४ तोला, मूंगा भस्म ४ तोला, वंग भस्म ४ तोला, भस्में जो न डालना चाहें वह वैसे ही बना सकते हैं ॥

यह वस्तुएँ डाल कर खूब मिला लेवें, और नीचे उतार लेवें, उस समय जो मगज डालना चाहें निस्संदेह डाल लें। जब शीतल होने पर हो तो आध सेर शहद मिला लेवें, और मिला कर एक परांत में पलट देवें। उस समय यदि पाक नरम रही हो, तो यूं ही किसी मिट्टी के बरतन में डाल कर रक्खें, यदि सख्त हो, तो परांत में डाल कर बरफी की न्याई काट लें, मात्रा १ तोला से ४ तोला तक, दूध ताजा के साथ, या रात्रि को सोते समय पहिले दिन १ तोला, दूसरे दिन सवा तोला, तीसरे चौथे दिन १॥ तोला, एक सप्ताह के पश्चात् २ तोला, इसी तरह ४ तोला तक आजावें ॥

वस्त्रों का वर्णन ॥

वर्षा ऋतु में विविध प्रकार के वस्त्रों की आवश्यकता होता है। किसी समय धूप है और अधिक वस्त्रों की आवश्यकता नहीं है, किसी समय वर्षा है, और शीतल वायु चल रही है, उस से बचने के लिए अधिक वस्त्र चाहियें, कभी गरमी के पश्चात् वर्षा होने पर लोग वर्षा में स्नान करते हैं, और कभी बाहिर जाने के वास्ते ऐसे वस्त्रों की आवश्यकता होती है, जो वर्षा से बचावें। पहाड़ों में जहां प्रायः वर्षा होती रहती है, वहां अपनी शक्ति के अनुसार हर कोई पुरुष वर्षा से बचने का समान रखता है। धनवान मनुष्य तो वाटरप्रूफ (Water Proof) ओवर कोट

रखते हैं, यह मोमजामे की भांति के वस्त्र से बना हुआ होता है। दूसरी ओर पानी नहीं जा सकता। ऐसे ही वस्त्र का कनटोप होता है, अस्तु इसको धारण करके जहां चाहो, वर्षा में फिरो, भीतर के वस्त्र बिलकुल सुरक्षित रहेंगे ॥

मुझे स्मरण है, कि जब मैं शिमला गया था, तो ओवरकोट वाटरप्रूफ खरीद कर लेगया था, ताकि वहां जो इतनी वर्षा होगी तो उसका आनन्द ही हम को क्या आवेगा, यदि हम उस में न घूमेंगे। अस्तु जिस समय वर्षा होती मैं उसको पहिन कर निकल जाता था, और सच पूछो तो वाटरप्रूफ कोट होता ही वर्षा की मौज़ उड़ाने को है, नहीं तो अमीर लोगो को कौन सी ऐसी आवश्यकता पड़ती है, जो वर्षा में फिरें? वाटरप्रूफ लगभग ३०) रुपए को एक आता है। निर्धन मनुष्य भूरा कम्बल रखते हैं, उसका मुग्घड़ बना कर काम करते हैं, उस के नीचे भी पानी देर में पहुंचता है, क्योंकि मोटा होता है। मैदान में वर्षा कम होती है, इस वास्ते छतरी से भी लोग प्रायः काम चलाते हैं, छतरी का वस्त्र भी थोड़ा बहुत वाटरप्रूफ होता है। वाटरप्रूफ के अर्थ यह हैं, कि पानी को रोकता है। पानी इसके भीतर नहीं गुज़र सकता है। पहाड़ों में साधारण ग्रामों के रहने वाले छत्री रखते हैं, परन्तु इन सब के अतिरिक्त ऐसे भी किसान आदि होते हैं, जो लंगोटा कस कर और नंगे हो कर वर्षा में काम करते हैं। इस से इनको कुछ हानि नहीं पहुंचती क्योंकि वह काम करते हैं, और अभ्यासी होते हैं, परन्तु हमारे सुकमार

प्रकृति वाले बाबू कब इन बूंदों को सह सकते हैं ? सभ्यता ज्यूं २ बढ़ती है, जीवन सामग्री की अधिक आवश्यकता होती चली जाती है, बीसियों प्रकार के वाटरप्रूफ इस समय बाजार में विकते है. और सैंकरों प्रकार की छात्रियां देखी जाती हैं। बाबू, लाले, चूंकि भीगने से रोगी हो जाते हैं, अतः उनको भीगना ही नहीं चाहिये ॥

(२) वर्षा ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् शीतल वायु चले, तो उस से बचना चाहिये और पर्य्याप्त वस्त्र पहिन लेना चाहिये। यदि सरदी मालूम ही न होती हो, तो दूसरी बात है। जब डाक्टरी पुस्तकों में मैं फलालैन के वस्त्र की हिदायत पढ़ता हूं, तो इसके अतिरिक्त मुझ को और कोई कारण प्रतीत नहीं होता, कि वहां सरदी बहुत अधिक होती है। परन्तु शोक तो हमारे देशी डाक्टरों पर है, जो केवल विलायत के डाक्टरों के लिखे हुए शब्दों को दुहराना ही जानते हैं, और अपनी बुद्धि को काम में लाने में दोष समझते हैं, वह भी लिख देते हैं, कि इस ऋतु में फलालैन का वस्त्र पहिनना चाहिये। फलालैन का वस्त्र पसीना लाता है, और वायु आर्द्रतायुक्त होती है, अतः पसीना का सूखना कठिन हो जाता है, और पसीना आने से चित्त बहुत दुखित होता है। पसीना शीघ्र न सूखने से पित्ती बहुत निकलती है और अधिक पसीना आने से जी घबराने लगता है, यह तो ठीक है, कि वस्त्रों का बोझ इस ऋतु में न चाहिए, और यह भी ठीक है, कि बाहर जब सोवें, तो वस्त्र

पर्याप्त होने चाहियें, क्योंकि प्रायः ऋतु में परिवर्तन तुरन्त होता रहता है। जब तुम बाहर निकले थे तो धूप थी, परन्तु १ घन्टे में बादल आकर वर्षा हो रही है, इस अवस्था में यदि एक मलमल का कुरता और धोती पहिन कर निकले थे, तो वास्तव में आप को कष्ट होगा। छत्री से सदा साथ रक्खो, मुझे एक समय ऐसा कष्ट हुआ था, कि मैंने अपनी नोट बुक में लिखा हुवा है, कि चाहे कैसी ही धूप हो, वर्षा ऋतु में छत्री लेकर निकलना चाहिये, परन्तु गरम वस्त्रों के धारण करने के लिये तो मैं न कहूंगा। श्वेत लट्ठे, मलमल, टूविल, गुजराती आदि इस प्रकार के वस्त्र सिलाओ, हलका सूती वस्त्र इस ऋतु में बहुत आराम देता है, और जो अमीर हैं वह दो जोड़े रख सकते हैं। गरमी के समय कुछ महीन और सरदी के समय कुछ मोटे पहिनने चाहिये, और विशेष कर स्त्रियों को अपने पाओं को और पेट को सरदी से बचाना चाहिये, और ऋतुवती स्त्रियों को मोटे ही वस्त्र पहिनना चाहिये। क्योंके शीत लगने से ऋतु सम्बन्धी यथा आर्तव क्षीणता, आर्तव वर्द्धता आदि प्रारम्भ हो जाते हैं॥

वालकों की छाती को शीतल वायु से सुरक्षित रखना चाहिये। ऊष्ण प्रकृति वाले वर्षा होने पर बहुत प्रसन्न होते हैं, और वह उस में खेलना चाहते हैं, कोई भय नहीं खेलने दो, और वर्षा के वस्त्र उन्हें उढ़ा दो॥

भीगा हुवा वस्त्र पहिनना हानि कारक है। किसी कारण से वर्षा में वस्त्र भीग जावें, तो उनको उतार दो, और दूसरे वस्त्र

पहिन लो, और यदि उस समय दूसरे वस्त्र पास न हों, तो उन्हीं को उतार कर निचोड़ कर हिलाकर सुखा लो। भीगे वस्त्र रखने से नंगा रहना उत्तम है। और यदि भीगे हुवे गीले वस्त्र धूप में डालने हों, तो रस्सी के ऊपर डाल कर सुखावें, और बादल आवे तो उसे उतार लेवें। उस समय आर्द्रता वायु में हो जाती है। वस्त्र दीवारों पर सूखने रक्खे जावें तो गीली दीवार की वाष्प जो धूप मे निकलती है, उनको गीला और खराब कर देती है ॥

वर्षा ऋतु में विशेष रूप से वस्त्र स्वच्छ रखने चाहियें। मैले कपड़े पर मेंह पड़ जावे, तो जूऐं हो जाती हैं। पसीना निकलने और कीचड़ आदि लगने के कारण वस्त्र शीघ्र मैले हो जाते हैं। जिन से हो सके वह शीघ्र २ बदलें, अन्यथा सप्ताह में दो चार बार धो कर सुखा लिया करें। इसके वास्ते केवल २ पोशाकें पर्य्याप्त हैं ॥

दरी, तोषक, गालीचा, आदि जब मैले हो जावें, तो धूप निकलने पर सुखा लें, अन्यथा बिच्छू, कीड़े, मकोड़े, और कई प्रकार के जन्तु उन में आर्द्रता से उत्पन्न हो जाते हैं ॥

जिन कमरों में धूप नहीं पहुंचती, उन के भीतर अग्नि की गरमी करनी चाहिये, जब कि आर्द्रता प्रतीत हो ॥

स्नान वर्णन ॥

स्नान के लिये सब नियम वही हैं, जो कि प्रथम वर्णन हो चुके है। सर्दियों में तो सदैव गरम पानी से स्नान करने की रीति है, परन्तु वह मनुष्य वह आनन्द कहां पाते हैं, जो तालावें

कूओं, नदियों, और नहरों में तैरते, और मित्रों के साथ स्नान करते हुए उठाते हैं। जिनको तैरना नहीं आता, उनको गहरे और तैरने वालों को भी बहुत गहरे जल में नहीं जाना चाहिये वर्षा ऋतु में भी शीतल जल से दैनिक स्नान बुरा नहीं है। और कण्ठमाला के रोगियों और निर्बल मनुष्यों को शीतोष्ण जल से स्नान की आज्ञा है। दैनिक स्नान ऐसा ही आवश्यक है, जैसा कि अन्य ऋतुओं में बल्कि इस से भी आवश्यक। क्योंकि इन दिनों में अधिक पसीना आता है, और मैल जमती है, पित्त निकलती है, और जब शरीर पर हाथ मारो मैल की बात्तियां तुरन्त उतार लो, यदि शीत न हो तो दोनों समय निस्सन्देह स्नान करो॥

मैथुन वर्णन॥

संस्कृत की बहुत सी पुस्तकों में पढ़ते हैं, और अद्भुत ढंग से वह लिखते हैं, कि "जब वर्षा की झड़ी लगी हो, तो प्रिया के संग प्रसंग चित्त को प्रसन्न करने वाला, और आरोग्यता के देने वाला है, और जिन को ऐसा अवसर है, वह बहुत भाग्यशाली हैं"। मैं नहीं समझता कि यह शब्द किन मनुष्यों ने लिख दिये हैं? क्योंकि वैद्यक शास्त्र इस ऋतु में मैथुन की कमी का ध्यान रखना आवश्यक बताता है। जाटों में भी यह विख्यात है, कि "वर्षा ऋतु में लहू, पानी एक होता है" मैथुन कम करना चाहिये। बलवान से बलवान पुरुष के लिये प्रति पन्द्रहवें दिन की प्रायः आज्ञा है। शायद जिन वैद्यों ने ऐसा लिखा है, उनका

अभिप्राय केवल हा य रस से है, परन्तु यह उस से भी भयानक और बुरी बात है ॥

हीर व रांझा पढ़ने वाले लोगों को उपदेश दिया करते हैं :—

" सावन दी बहार होवे पैंघियां फोहारां हों, पलंग नवार दा नवेकला डाह लये " ॥

इत्यादि २ बहुत बकते फिरते हैं, जिस से लोगों का आचरण खराब होता है, और यह बात मन में जम जाती है, कि इस ऋतु में स्त्री संग खूब करना चाहिए । एक स्थान पर मैंने लिखा हुआ देखा, कि जब बादल गरजे, फोहारें पड़ें तो काम के वश हो कर अन्धा होवे ॥

जैसा कि मैं पहिले वर्णन कर चुका हूं, यह समय ऐसा होता है, कि जिस २ बात की ओर जिस का मन चाहता है, उस समय उसी ओर वह चलायमान होता है, और यही कारण प्रतीत हुवा, कि कामी और वासनाओं के दास मनुष्यों ने ऐसा लिख दिया, और मदिरा व मैथुन को वर्षा के समय आवश्यक बताया । ईश्वर दुनिया को ऐसी बातों से बचावे ॥

अन्त में मैं कहता हूं, कि साधारण लोगों को १ मास से पहिले इस कार्य में न पड़ना चाहिये ॥

दिन के समय मैथुन सब जगह वर्जित है, और संस्कृत में तो इसका नाम ही रात्रि क्रिया अर्थात् रात का काम है । अतः चाहे फोहार पड़ती हो, चाहे बिजली गर्जती हो, कदापि इस को न करें । डाक्टर कावन ने जो दिन को ऐसा करना लिखा

है। वह इसके लिये युक्ति देता है, कि "यह कार्य भलाई का कार्य है, और लोग शायद रात्रि को इसलिये करते हैं, कि वह इस को इस लिये करते हैं, कि वह इस को भलाई का काम नहीं समझते"। यह युक्ति ही उसकी निर्बल है, क्योंकि रात्रि को सारे कार्य बुरे ही नहीं किए जाते, इस लिये यह मानने के योग्य नहीं है॥

सैर व व्यायाम का वर्णन॥

इस ऋतु की सैर तो वास्तव में चित्त को खिलाती है। वनों, उपवनों और मैदानों में फिरकर हरियावल, व प्रकृति की शोभा को देख कर चित्त को प्रसन्न करो। हां कोई २ मनुष्य जब खूब वर्षा हो रही हो, तो आनन्द के मारे बाहिर निकल जाते हैं॥

ऊष्ण प्रकृति वाले आरोग्य और बलवान मनुष्यों को तो इस से कोई हानि नहीं होती, परन्तु निर्बल मनुष्यों को और कण्ठ माला ग्रस्त रोगियों को खांसी व क्षय आदि हो जाने का भय होता है, और बालकों व वृद्धों को तो अवश्यमेव भय है। हां, थोड़ी २ फुहार पड़ रही है, तो छाता लेकर निकलना और हरियावल का आनन्द लेना उत्तम है। वर्षा के दिनों में भूमि गीली और कीचड़ युक्त होने से शहरों के भीतर की वायु उत्तम नहीं रहती है, इस वास्ते शहर वालों को प्रति दिन सायम् व प्रातः दोनों समय अथवा एक समय तो अवश्य सैर करनी चाहिये. और शेष नियम जो प्रथम वर्णन हो चुके हैं, उन को पालन करें॥

व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, और वैसे ही इस ऋतु में भी है। इसके गुण व नियम जो पहिले वर्णन हो चुके हैं, उन को पढ़ लीजिये ॥

तैरना इस ऋतु का विशेष व्यायाम है, जो लोग तैरना नहीं जानते, उनको गहरे पानी में नहीं जाना चाहिये। उस स्थान तक रहो, जहां पानी का वहाव न हो, और यदि तालाव जुहड़ आदि हो, तो उस स्थान तक कि जहां पाओं भूमि को लग सकते हों, पंजाबी में मथल है, कि "इन दिनों नदियां अपने माईके होती हैं" अर्थात् जैसे स्त्री अपने ससुराल में बहुत बन्धन से रहती है, मगर माईके में उसे स्वतंत्रता का समय होता है। ऐसे ही नदियां इन दिनों में जोबन पर होती हैं। किसी को शरम व लज्जा इनको नहीं, जो आए बहा ले जावेगी। इसलिये तैरने जैसे उत्तम और मनोरञ्जक व्यायाम के साथ इस वात का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए ॥

इस ऋतु का दूसरा व्यायाम पींग व झूला है। मैं उस मनुष्य को धन्यवाद देता हूं, जिस ने इस व्यायाम का निर्माण किया है। सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है, और पींग के हुलारे के साथ जो वायु शरीर को लगती है, वह रोम २ में धंस जाती है, छाती फैलती है, बाहु और टांगें पुष्ट होती हैं। स्त्रियां तो इस में और भी आनन्द उत्पन्न कर लेती हैं, जब कि वह झूल २ साथ २ गाती भी जाती हैं। फेफड़े का और भी व्यायाम होता है। जब ज़ोर की पींग चढ़ रही हो, उस समय गाना

कठिन है, परन्तु सीसा पर पहुंच कर आराम से बैठ जाओ और खूब ही आनन्द उड़ाओ । पींग पर चढ़ कर किसी २ मनुष्यों का शिर घूम जाता है, और यदि वह अधिक चढ़ें, तो वमन भी हो जाती है, उनको नहीं चढ़ना चाहिये । परन्तु सम्भव हो तो थोड़ा २ प्रति दिन अभ्यास करें, तो थोड़े ही दिनों में ऐसा होना बन्द हो जाता है ॥

— मैं जब पींग पर झूला करता हूं, तो ऊपर चढ़ कर कह देता हूं, कि इसको सर्वथा खड़ा कर दो, और जरा भी न हिलाओ । इस प्रकार से पींग चढ़ानी थोड़ी बुद्धिमानी का काम है, और बहुत ज्यादा जोर लगता है, जो बहुत नहीं झूल सकते । बाहिर किसी वृक्ष से पींग लटकाओ, चार मित्र मिल कर जाया करो, और मौजें किया करो ॥

यात्रा का वर्णन ॥

भारतवर्ष में अभी तक यह विचार है, कि चौमासा अर्थात् वर्षा के ३–४ महीने यात्रा नहीं करनी चाहिये । साधू लोग भी इस नियम का पालन करते हैं, कि जहां वर्षा का प्रारम्भ हुआ, वह एक स्थान पर डेरा जमा देते हैं, और ४ महीने उसी स्थान में रहते हैं, और पहाड़ों में रहने वालों को भी विवश ऐसा ही करना पड़ता है । क्योंकि नदी नाले इतने चढ़ जाते हैं, कि उन को २–३ मील की थोड़ी सी भी यात्रा करना हो, तो भी १०–२० नाले गुजरने पड़ते हैं, और होता क्या है, अभी पानी घुटने २ है, और अभी कटि तक आगया है, पीछे वर्षा हो गई

और इतना जल इस साधारण नाले में हो जाता है, कि उस में से जानों कठिन है। मैदानों के लोग इसको परवाह नहीं करते हैं, क्योंकि रेल गाड़ी आदि यात्रा के ऐसे सामान प्रस्तुत हैं, कि अब वह भय प्रतीत नहीं होता, जिस विचार से पुराने लोगों ने रोका होगा, इस से कोई सन्देह नहीं, कि रेल की दुर्घटनाएं भी इन दिनों में बहुत होती हैं, भूमि पोली होकर पटड़ी से रेल उतर जाती है, और कहीं फिसल जाती है, कहीं सड़क टूट जाती है, और आना जाना बन्द हो जाता है, परन्तु फिर भी यात्रा जारी रहती है, अतः आज कल यात्रा की अवस्था देख कर इस आज्ञा का पालन न करना चाहिए। यदि साधारण रेल गाड़ी की यात्रा है, या सड़क पक्की है, और मार्ग में नदी नाले नहीं, तो कोई हानि नहीं है, अन्यथा प्रयत्न करना चाहिए, कि यात्रा इस ऋतु में बहुत कम हो। रेल ने वास्तव में यात्रा को सहल कर दिया है, और जब विलायत की भांति यहां भी प्रबन्ध हो जावेंगे, और दुर्घटनाएें व टक्करें बन्द हो जावेंगी तो लोग बहुत प्रसन्न होंगे॥

चाहे एक साधारण यात्रा हो, परन्तु फिर भी वर्षा की पूरी सामग्री रखनी आवश्यक है। ओवर कोट, छाता, खाने के लिए कोई ऊष्ण पुष्टिकारक औषधि, वस्त्र दो तीन जोड़े शीत ऊष्ण दोनों प्रकार के रखने चाहियें, केवल एक ही वस्त्र न हो। मार्ग में भीगने का अवसर हो, तो शीघ्र ही किसी शुष्क स्थान पर ठहर कर वस्त्रों को सुखा लें। यदि शीत प्रतीत हो, तो पाक,

पंजीरी आदि जो कुछ साथ हो खा लें, यदि सम्भव हो, तो ऊष्ण चाय पी लेवें ॥

रेल में बैठे हुए वर्षा होवे, तो जिधर से बूंदें आती हों खिड़कियां बन्द कर लें, हाथ, मुख, बाहिर निकाल कर भीगने का यत्न न करें। स्टेशन पर पहुंचने के समय यदि वर्षा हो, तो थोड़े समय तक मुसाफिर खाने में बैठ जावें ॥

वर्षा ऋतु में वर्षा के पश्चात् कभी धूप निकलने से अत्यन्त गरमी हो जाती है, जिस से पसीना आता है, और दिल घबराता है, इस वास्ते पंखा पास रखना बहुत उत्तम है। पसीना आया हुआ हो, तो उस को सुखा कर जल पीना उत्तम है। भोजन मार्ग में और अस्टेशनों पर इस ऋतु में प्रायः उत्तम नहीं मिलता, ठंडा और भीगा हुआ और दुर्गन्ध युक्त हो, तो कदापि न लें, और दूध आदि से काम चलाएँ। दूध भी ऊष्ण होना चाहिये ॥

वर्षा ऋतु में प्रायः पानी गदला और खराब हो जाता है, और पानी का परिवर्तन बहुधा रोग उत्पन्न करता है। जैसे कि रेल में प्रातः समय लाहौर का जल पिया है, तो सायम को देहली का पीना पड़ता है, और विविध जलों का आमाशय में एकात्रित होना यूंही हानिकारक है, और इस ऋतु में तो अवश्य हानि पहुंचाता है ॥

दृष्टान्त स्वरूप एक लाहौर निवासी यदि लखनऊ जाता है, तो वहां का जल इस ऋतु में उसे अनुकूल नहीं आता है, इस अभिप्राय के लिये कोई तो चाय पीते हैं, और कोई मूर्ख भंग व

मदिरा आदि आरम्भ कर देते हैं, जो यद्यपि जल के परिवर्तन हानि प्रभाव को तो नष्ट करती है, परन्तु शरीर के भीतर अनेक रोग उत्पन्न करने का कारण होता है। पियाज भी उत्तम माना गया है, अमृतधारा जल की हानि से सुरक्षित रखती है, सोंठ और गुड़ मिलाकर भोजन से पहिले खाना जल की हानि को लाभकारी है ॥

किसी नदी या नाले के पार उतरना हो, तो नौका उत्तम होनी चाहिये। पानी का वेग बहुत अधिक न हो, और यदि नौका में बैठने से जी मतलावे, तो अमृतधारा की एक बूंद जिह्वा पर लगावें। समुद्र की यात्रा में जहां कई दिनों तक जहाज में रहना पड़ता है, वमन प्रारम्भ हो जाती है। उस को सामुद्रीय रोग वा **Sea sickness** कहते हैं। अमृतधारा खाना, निम्बू का रस, इम्बली चूसना, ताजा फल, अनार या सेव आदि का खाना और वंशलोचन. चन्दन श्वेत, बिजौरा की छाल, समान भाग लेकर गुलाबार्क, व सिरका में पीस कर आमाशय पर लेप करना लाभकारी है ॥

शयन वर्णन ॥

निर्बल और वृद्ध मनुष्यों को हम यह शिक्षा देंगे, कि वह वर्षा ऋतु में बाहिर न सोवें, और छत के नीचे सोवें, क्योंकि प्रथम तो ओस पड़ती है, दूसरे कभी २ सोए हुवे वर्षा होनी प्रारम्भ हो जाती है, और उस समय न तो उठने को मन चाहता है, और न ही उठने के बिना निर्वाह हो सकता है। हां अभी

थोड़ी २ बूंदें पड़ती हैं, ओहो! यह तो बरसने वाला बादल नहीं जान पड़ता। इन्हीं विचारों में मनुष्य पड़ा रहता है, कि वर्षा मूसलाधार पड़नी आरम्भ हो जाती है, और कभी हट जाती है। प्रत्येक अवस्था में इस भांति वर्षा में भीगना, और निद्रा में गड़बड़ उत्पन्न करना, कोई बुद्धिमान उत्तम नहीं कह सकता है॥

सब लोग ऐसा प्रबन्ध करें, कि न तो ओस पड़े, और न वर्षा आने पर इस भांति चारपाई उठानी पड़े, और फिर अफ़रा-तफ़री पड़े, तो बहुत उत्तम है। मकान की सब से ऊपर की छत पर बंगलाकार छप्पड़ बनाया जावे जो चारों ओर से खुला हो, तो यह कार्य्य सिद्ध हो सकता है॥

और प्रत्येक साधारण स्थिति का मनुष्य ऐसा कर सकता है. चारपाई के पायों के साथ लकड़ी लगा कर ऊपर चादर तान लेने से ओस से बच सकते हैं, परन्तु वर्षा से नहीं। हां यदि मोमजामा लगाया जावे, तो साधारण वर्षा में उठना नहीं पड़ता, वर्षा के पश्चात् जब अधिक गरमी होती है तो निस्संदेह बाहिर निकलने को मन चाहता है, अन्यथा वर्षा ऋतु में भीतर सोना इतना दुखदाई नहीं है॥

उत्तम यह है, कि इस ऋतु में सर्वथा नंगे ही सोवें, बाहिर सोए हुए अकस्मात् वायु के परिवर्तन से ज़ुकाम आदि हो जाना सम्भव है। हां भीतर हों तो हानि नहीं। निर्बलों और रोगियों और प्रसूता स्त्रियों को अवश्य वस्त्र पहिन कर और ओढ़ कर

सोना हितकर है। दिन को शयन करना वैद्यक ग्रन्थों में उत्तम नहीं लिखा गया, और तजरुबे से भी यही सिद्ध होता है। इस ऋतु में सोने से आलस्य होती है, चित्त दुखी होता है, और कफज रोग भी उत्पन्न होते हैं॥

स्त्री के साथ सोना जिन लोगों ने उचित लिख दिया है, उन कामी पुरुषों का लिखा हुवा मानने योग्य नहीं है॥

कितना सोना चाहिये, और अन्य आवश्यक बातों का वर्णन पहिले किया जा चुका है, उसी के अनुसार ही यहां समझ लें॥

रहने के मकान॥

मकान की शुद्धि तो प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, परन्तु इस ऋतु में विशेष आवश्यक है, वर्षा होने से कूड़ा करकट व कीचड़ इधर उधर एकत्रित हो जाता है, जब धूप लगती है, तो उस में सड़ांध उत्पन्न होती है, और वायु आर्द्र हो जाने से मकान जो मैले होते हैं, और जिन में शुद्धि नहीं होती वह भी सड़ांध से दुर्गन्ध देते हैं। अतः मकान के भीतर से भली भांति कूड़ा करकट निकाल कर उस के भीतर अग्नि जला लेनी चाहिये, ताकि शुष्क हो कर दुर्गन्धता जाती रहे, बाहिर भी पर्य्याप्त शुद्धि रक्खें, और वर्षा के पश्चात् कीचड़ को दूर कर दें। मकान के पास कोई गढ़ा हो, सो या तो उसे भर दें या पानी निकाल दिया करें। पत्ते तिनके आदि बह कर मकान के पास आ गये हों, तो भंगी से साफ करवा दें। लकड़ी आदि पास पड़ी हो, तो उठवा दें॥

भारतवर्ष में कहावत है, कि सिंह का इतना भय नहीं, जितना वर्षा में टपकने का। यदि गृह के भीतर पानी भरता है, तो उस से सारा गृह आर्द्र हो जाता है, और आर्द्र गृह में रहना वास्तव में भयानक है, अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। इसी वास्ते तो वहां की शिक्षा है, कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम रहने के मकानों को भली भांति लीप पोच देना चाहिये। छपरों को नया बनवावें और मिटी से लीपें। महलों वाले छतों पर मिट्टी डलवावें टीप करावें, कोई छिद्र हो तो उस को बंद करवावें, टूटा फूटा बनवा लें। अभिप्राय यह कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम तसल्ली कर लें, अन्यथा सारी वर्षा यही होगा, कि इधर वर्षा आरम्भ हुई, उधर तुम को छत पर चढ़ना पड़ा, वर्षा होती में मिट्टी लगाई और वह घुल गई। इस वास्ते जिस स्थान से टपकता है वह कठिनाई से बन्द होता है और वर्षा में भीगना पड़ता है। छत के भीतर पानी अवश्य चला जाता है। यदि रात्रि हो, तो और भी कष्ट होता है। फिर क्यों न तुम पहिले ही इस बात का प्रबन्ध कर लो। सूखी मिट्टी का एक गड्ढा अपने गृह में रख छोड़ो क्योंकि वर्षा में सूखी मिट्टी नहीं मिलती। यह समय पर काम देवेगी। मकानों के ऊपर वर्षा में घास आदि उग आता है, उसको उखाड़ दो॥

पशु शाला यदि पास हो, तो उसको प्रति दिन साफ कराओ और सूखी मिट्टी डलवा दिया करो, अन्यथा इन दिनों उस के भीतर दुर्गन्धि आती है, जो आरोग्यता के लिये हानि कारक है।

सांप, बिच्छू और अन्य ऐसे जन्तुओं का इन मकानों में भय होता है, इस वास्ते प्रथम तो पाओं पर जूता रक्खो। दोनों समय दरी, चांदनी, गालीचे आदि उठवा कर झड़वा कर धूप लगने पर धूप दे दिया करो, फर्श पर बैठने की अपेक्षा कुर्सी या पीढ़ी मूढ़ा उत्तम है। मकानों के कोनों में जो जाला, काई आदि लगा हो, उसको दूर करो। मकान के भीतर चूना कलई को रखना वायु को सुधारता है। और वायु की खराबी को दूर करता है॥

मकान ऊंची भूमी पर उत्तम है, और यदि आदि निचली भूमि पर मिले, तो उस में भरती भरवा कर उस को ऊंचा कर लो, फिर उस पर मकान बनाओ, विशेष कर इस ऋतु में नीचे का मकान बहुत हानि कारक होते हैं॥

विषैले जन्तु मकानों में इन दिनों में बहुत उत्पन्न होते हैं। इन के दूर करने की संक्षिप्त विधि उर्दू रिसाला जहरों का इलाज नम्बर एक मूल्य ≡)॥ में लिखी गई है, जो चाहे मंगा कर देख सकता है॥

लाख, मुशावां, चंदन श्वेत, हरमल, वायविड़ंग, राल गुग्गुल इन को पीस कर रक्खें या धूप में मिला कर बत्तियां बनावें उस के धूऐं से सब जन्तु भागते हैं॥

मदार के पत्ते जिस स्थान पर फैला दिये जावें वहां कोई जन्तु नहीं आता॥

जमर्रद को अंगूठी में लगाये रखना भी उनको पास नहीं आने देता॥

यदि घर में वक या मोर या मुरगावी, या बारहासिंगा, या जंगली चूहा, पला हुवा हो, तो उत्तम है। बहुधा कीड़े इन के भय से नहीं निकलते ॥

नियोला—सुदाब तितली की सुगन्ध से भागता है ॥

दीमक—चुनार या दूब के पत्तों के धूऐं से मर जाती है। कनेर के उबाले हुवे पानी के छिड़कने से भी मर जाती है, जिस घर में हुदहुद हो, दीमक नहीं रहती, हड्डी को जला कर राख छिड़कने से जाती रहती है, यदि मिट्टी के तेल में नीला थोथा घोल कर छिड़क दें, तो पुस्तकों में बिलकुल दीमक नहीं लगती। हींग तेल में मिला कर छिड़कने से भी दीमक भाग जाती है ॥

मच्छर—बुरादा सरोकाष्ट, कुचुक, कौंजी, मोरदपत्र, सरों पत्र, भेड़ की मींगनी, गंधक, गुग्गुल, काला दाना, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, सरों फल, बारहसिंगा, फिटकड़ी की धूनी से सर्वथा भाग जाते हैं ॥

सनोंबर के फूल १ भाग, अजवायन ३ भाग, तिल में मिला पकाकर धूनी दें, और जैतून के तेल की मालिश करें, मच्छर बिलकुल नहीं काटेंगे ॥

यदि सरों की शाखाऐं और पत्र वस्त्रों में रख लें तो मच्छर पास न आवेंगे ॥

यदि हड़ताल और नौशादर को सका में मिला कर किसी गृह में कुछ दिन धूनी देवें, तो मच्छर उत्पन्न न होंगे ॥

यदि कौंजी, या हरमल, या अफसन्तीन, या तितली, या

निम्ब का उबाला हुवा पानी गृह में छिड़कें, तो मच्छर निकल जाते हैं ॥

जैतून का तैल लीमू के रस में मिला कर शरीर पर मालिश करें, तो मच्छर नहीं सतावेंगे ॥

दारचीनी और लवंग के पानी को छिड़कने से मच्छर पास नहीं आते ॥

मिट्टी के तैल की दुर्गन्ध से भी मच्छर और खटमल दूर होते हैं ॥

साबन और मिट्टी के तैल को मिला कर गाढ़ा करके रखना और हाथ पाओं पर मलना एक अंगरेज का अनुभव है ॥

सरों के पत्ते व लकड़ी, या तुलसी पत्र या एरंड पत्र, बिस्तरे पर रखने से मच्छर नहीं आते और तुलसी विशेष रूप से घरों में लगानी चाहिये ॥

निवास गृह व विषैले जन्तु ॥

पिस्सू—इन्द्रायण, तितली, उशुक, अमिलताश, काला दाना, गोखरू, पानी में उबालकर घर में छिड़क दें, सब पिस्सू मर जावेंगे ॥

गन्धक व कनेर के पत्तों का धूआं भी उनको मार देता है ॥

जंगली चूहे की चरबी एक लकड़ी पर मल कर किसी स्थान पर रख दी जावे, तो सब पिस्सू उसी स्थान पर एकत्रित हो जाते हैं ॥

कीकासा बिछाने से उसकी दुर्गन्ध से सब मत्त और मूर्छित हो जाते हैं ॥

टेसू के फूल या अजवायन बिस्तरे पर रखने से पिस्सू नहीं आते ॥

सर्प—प्रत्येक प्रकार का सर्प बारासिंगा, व बकरी के खुर और बाल. गन्धक, मनुष्य के बाल, राल, गुग्गुल, सकबीनज, गन्दा बहरोजा, अनार की लकड़ी, सोसन की जड़, अकरकरा, की धूनी से भागता है ॥

यदि घर में सर्प निकलते हैं तो तोते का पर रक्खें, फिर दिखाई न देवेगा, गन्धक और नौशादर सिरका में मिला कर या राई में मिला कर सर्प के स्थान पर डाल दें, सर्प या तो भाग जावेगा, या मर जावेगा। राई और नौशादर के पानी को भी घोल कर डालते हैं, उबाले हुए, या नौशादर मिश्रित पानी का भी यही प्रभाव होगा है। जहरमोहरा असली सर्प के मुख में प्रविष्ट किया जावे, तो तुरन्त मर जाता है। यदि नौशादर मुख में घोल कर सर्प पर कुली करें. तो भी मर जाता है। यदि धागे को कतरान में लपेट कर अपने चारों ओर बिछावें, तो कोई जन्तु अपने पास नहीं आता है। वरन जब उस पर दृष्टि पड़ती है, तो तुरन्त मर जाता है। और उस के नेत्र पानी होकर बह जाते हैं। कुटकी कूट कर सर्प के बिल में डालने से वह मर जाता है। यदि चमगादड़ को घर में गाड़ दें, तो सर्प भाग जाता है। प्याज और लहसन की धूनी से भी भाग जाता है। जमालगोटा महीन पीस कर जहां कहीं सन्देह हो छिड़क देवें। सर्प को धूम्र बहुत बुरा लगता है, कपड़े का धूम्र पहुंचावें, या गन्धक का तेज

धूम्र देवें, तो वहां से कहीं चला जावेगा । मारखोर बकरे का चमड़ा घर में रखने से सर्प भाग जाते हैं और पास नहीं आता है। मारखोर बकरा पहाड़ों में केवल सर्प खाता है। मरुवा जिस जिस घर में हो, कहते हैं, कि उस में सर्प नहीं आता ॥

छुपकली—केशर की सुगन्ध से भागती है ॥

बिच्छू—पिस्सू जिस वस्तु से भागता है, बिच्छू भी उसी से भागता है, गंधक का धूम्र या वनतुलसी का रस छिड़कने से भाग जाते हैं। यदि कुछ बिच्छू जलाए जावें, तो भी वह भाग जाते हैं। फिटकरी, कलौंजी, जीरा, सब्ज़ीनज़, जुन्दबदुस्तर, गुग्गुल, बकरी का खुर जला हुवा, सब सम भाग लेकर गोलियां बना कर कई बार जलावें, सब बिच्छू भाग जावेंगे। गन्धक, हड़ताल, गधे के सुम, बकरा का चर्बी, व गाय के घी की धूनी भी यही प्रभाव रखती है। वन तुलसी, मूली, मूली के पत्ते, सिलारस, बकरी की मींगनी, हड़ताल, सम भाग लेकर चरबी में मिला कर छिद्र के पास जलावें या कुछ मूली के बीज उस के भीतर डालें, तो वह बाहिर न निकलेगा, बाबूना, हरमल, लहसन, सम्भालू के काढ़ा के छिड़कने का भी यही प्रभाव होता है। हींग का पानी और जंगली प्याज का काढ़ा अनुभूत है। ऊष्ण प्रकृति वाले, लङ्घन करने वाले की थूक व क्रोध की अवस्था की झाग बिच्छू पर गिर कर उसको मार देती है ॥

कहते हैं, कि जीवित बिच्छू को तेल में जलाकर नये उत्पन्न हुए बालक के हलक में जरा सा मल दें, या बिच्छू को उपले में

रख कर उसकी आग से जन्म के दिन टिकोर करें, तो बिच्छू का विष उस पर कुछ प्रभाव नहीं करता। यदि मृत चील को सुखा कर घर में रक्खें, तो सर्प बिच्छू आदि सब जन्तु उस से भाग जाते हैं॥

चूहा—यदि किसी चूहे को खस्सी करके, या दुम काट कर, या उसके चेहरे की खाल काट कर छोड़ दें, तो सब चूहे उस से डर कर भाग जाते हैं। मुरदासंग, कुटकी, संखिया, मण्डूर, केशर, अजवायन, करंव की जड़, व जंगली प्याज से चूहे मर जाते हैं, और फिटकरी के धूम्र से भी भाग जाते हैं। एक चूहा पकड़ कर उसको तारकोल या नीलाथोथा के पानी या नीला रंग में डबा कर छोड़ दें, तो भी चूहे भाग जाते हैं। तारकोल और गन्धक का तेजाब मिलाकर बिलों पर लगा देने से चूहे वहां से चले जाते हैं। कहते हैं कि घर में कोई बर्तन पानी से भर कर उन के लिये रख दें, तो फिर वह और किसी वस्तु को नहीं काटते। क्योंकि जब वह प्यासा होता है, तब ही हर एक वस्तु को काटता है। बहुधा पोटास उनके बिलों के पास रखने से भी भाग जाते हैं॥

खटमल—तुलसी से भागते हैं, और मर जाते हैं, कहते हैं, कि खजको जो कांटेदार फल होता है, काटकर चारपाईयों के नीचे टुकड़े २ करके फैलावें, तो सब खटमल उस के भीतर एकत्रित हो जाते हैं। पारे को अंडे की सफेदी में खरल करके मिलावें, फिर इतना फेंटें कि मरहमवत हो जावे। पंख आदि के

द्वारा चारपाई के छिद्रों में लगावें, दो चार वार ऐसा करने से दूर हो जावेंगे ॥

मधु मक्षिका-दुम्बा, मांस को अग्नि पर भूने जाने की गन्ध से, चुनार के पत्तों की धूनी से, चन्थफ, व लहसन के धूम्र से भागती हैं ॥

यदि खतमी रस, खबाजी रस, और रेत शरीर पर मलें, तो मक्खी या भिड़ पास नहीं आती है ॥

हम पीछे लिख चुके हैं, कि वर्षा ऋतु में बहुत से जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं, इनके दूर करने की विधि भी लिखी जा चुकी है, कभी ऐसा भी होता है, कि मनुष्यों को इन से कष्ट पहुंचता है। यह बात स्मरण रखने योग्य है, कि कोई भी विषैला जन्तु काट जावे, तो अमृतधारा उस के विष को तुरन्त दूर कर देती है। कभी २ हम जानते भी नहीं हैं, कि इस कीड़े मकौड़ों का नाम क्या है, कभी २ हम उसको देखते भी हैं। और उसके काटने से पीड़ा, शोथ, आदि आरंभ हो जाती है। इन सब अवस्थाओं में अमृतधारा पर पूर्ण विश्वास किया जा सकता है। बड़े २ विषैले जन्तुओं की चिकित्सा यहां हम फिर लिख देते हैं ॥

वृश्चक दंश की चिकित्सा ॥

नं० १—आक (मदार) के चार पांच पत्तों को गरम करके उनका पानी निकाल कर निस्वार लें। छींक आने पर तुरन्त लाभ होगा। अनुभूत है ॥

नं० २—आम का फूल या बूर जिस दिन पहिले दिखाई दे

उसको हाथों में खूब मल लेवें। जब किसी के बिच्छू काटे, तो अपना हाथ ऊपर से काटे हुए स्थान के ऊपर से नीचे की ओर फेरना आरम्भ करें, कोई ५-६ मिनट में लाभ हो जावेगा। यह प्रभाव हाथों में एक वर्ष पर्य्यन्त रहता है। इस क्रिया के साथ कोई २ मनुष्य मंत्र आदि भी पढ़ते हैं। परन्तु मंत्र निष्फल है। यह आम के फूल का प्रभाव है॥

नं० ३—जहां बिच्छू न काटा हो, वहां एरंड तेल (कैस्टर आइल) लगा दें॥

नं० ४—एक हाथ में थोड़ा चूना पानी घोल कर और दूसरे हाथ में थोड़ा सा नौशादर पानी में घिस कर लगाएं, फिर इन दोनों हाथों को मल कर रोगी को सुंघावें, आराम हो जावेगा॥

नं० ५—बिच्छू के डंक के दूर करने के लिये:—जिस स्थान पर बिच्छू काटे। गूलर के वृक्ष का दूध लगाना अत्यन्त लाभकारी है। दो चार मिन्ट में ही आराम हो जाता है। फाया करके रखना चाहिये॥

नं० ६—फटकड़ी को दुगने पानी में घोल लो, और २-२ बूंद आंखों में डालो, डालते ही प्रतीत होने लगेगा, कि बिच्छू ने काटा ही नहीं है। यदि आराम न भी आवे, तो फिर एक वार और डालें॥

नं० ७—लवण का पानी इसी भांति बनावें, शरीर के जिस ओर बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत ओर कान में ३-४ बूंद डालें, आराम हो जायगा॥

नं० ८-जिस मनुष्य को बिच्छू काटे, उसको शान्ति करना चाहिये, और बिच्छू का विष उतारने वाला बिच्छू के काटे हुए मनुष्य से छिपा कर महीन मैदा के सदृश लवण पीस कर शुद्ध वस्त्र की पोटली में बांधें, और बिच्छू काटे हुए के सम्मुख लवण की पोटली को पानी में तर करके दाहिने हाथ में लेकर अंग हाथ से बिच्छू काटे हुए मनुष्य के नेत्रों को खोल कर ऊपर लिखित पोटली निचोड़ दें। बस २–३ बार के डालने से पूर्ण आरोग्यता प्राप्त होती है, कई बार का अनुभूत है॥

नं० ९-जिस किसी को बिच्छू काटे, तो तत्काल मिट्टी का तैल जो प्रत्येक घर में जलाया जाता है, मालिश करें। तुरन्त लाभ होगा॥

नं० १०-क्लोरल हाईड्राईट २ भाग, कम्फर १० भाग, इन दोनों को मिला कर शीशी में खूब डाट देकर रक्खा जावे, और काटे हुए स्थान पर सूई से गहरा छेद करके एक बूंद डाल दें, तुरन्त आराम होगा।

नं० ११-सरोंच के बीज को लेकर २ टुकड़े इस विधि से करें, कि उसकी दोनों दालें पृथक २ रहें। एक दाल को पानी में घिस कर जहरमोरा की भांति बिच्छू के डंक पर लगावें, जितना विष होगा, सब निकल लेगा॥

नं० १२-बेरी की कोंपल और काली मिरच भी लाभकारी है। गरम २ तैल का लगाना बड़ा गुणकारी है, वा बिच्छू का डङ्क पृथक करके पेट चीर कर बांधना गुणकारी है। अङ्गरेजी औषधि.

हो, तो कोकीन लोशन की पिचकारी खाल में लगाना, इस से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

आक के पत्तों का पानी दोनों नथुनों में टपकावें, तुरन्त आराम होगा ॥

नं० १३—बबूल की पत्तियां हुक्के में पिलावें ॥

नं० १४—मकड़ी का जाला जो कि श्वेत या रुपे के समान गोल होता है, हुक्के में पिलावें ॥

नं० १५—महर्षि स्वामी दयानन्द जी की पाकट बुक से—(अजमेर से) जमालगोटा की गिरियां निकाल कर नींबू के रस में एक सप्ताह तक भिगो रक्खें, इसके पश्चात् खरल करें,- और छाया में ही खरल करें, जहां पर बिच्छू ने काटा हो, वहां पर लगा दो, और साथ ही घाव पर लगा दो ॥

सर्प दंश की चिकित्सा ॥

अन्य—डंक स्थान को ऊपर से ख़ूब कस कर बांधें और जलावें, व आक की जड़ से वमन भी करावें । नौशादर ३ माशा मदिरा ६ माशा में मिला कर पीवें, २ घंटे के पीछे देवें, लाभ होगा ॥

नं० २—सांप के विष की एक अद्भुत चिकित्सा—जिस समय किसी को सांप काटे, तुरन्त एक कुक्कट पकड़ कर उसकी गुदा के पास के पंख उखाड़ डालें, और उस स्थान पर कुछ पछने लगावें, कि रक्त निकल आवे फिर डंक स्थान पर पछने लगाकर उस कुक्कट की गुदा को मलदें, वह वहां पर चिपट जावेगा.

और सांप के विष को खैंच लेगा, परन्तु कुक्कट मर जावेगा, और सांप का काटा हुआ मनुष्य आराम पावेगा ॥

नं० ३–एक और अद्भुत चिकित्सा–२ तोला रीठों का चूर्ण १ पाव पानी या डेढ पाव पानी में घोल लो, और उस से दो बोतल भर लो। १ छटांक घुला हुआ पानी आध २ घंटे पीछे पिलाना आरम्भ करो। जिस समय रोगी कहे, कि यह कड़वा है, उस समय बन्द करदो और समझो कि ईश्वर ने जीवन दान दिया। यदि बावले कुत्ते ने किसी को काटा हो तो उस के लिये भी यह चिकित्सा अत्यन्त लाभकारी है, और बहुत विषैले बिच्छू के लिए भी इसका प्रयोग किया जा सकता है ॥

नं० ४–सांप काटे का योग–संखिया, श्वेत, गुञ्जा श्वेत, नौशादर, हुक्के के नेचे की मैल, बड़ा बिच्छू, आक का दूध सब समान भाग ले खरल करके एक बंद शीशी में रक्खें, और आवश्यकता के समय डंक पर आक के दूध में रगड़ कर लगावें, पेट का दरद हो, तो आमाशय पर कुछ पछने लगावें। यदि मूर्छा हो, तो सिर पर भी पछने लगा कर गोली आक के दूध में रगड़ कर पछनों पर लगावें। ईश्वर चाहे तो आराम हो जावेगा, अनुभूत है ॥

नं० ५–सांप काटे के लिए–धतूरा श्वेत के बीज १ तोला लेकर ५ लीमूं के रस में खरल करके शीशी में रक्खें। सांप के काटे हुवे मनुष्य की आंखों में सलाई से सुरमा की भांति लगावें सांप का विष दूर हो कर सांप काटा हुआ आरोग्य हो जावेगा ॥

नं० ६–सांप के काटे की अति उत्तम चिकित्सा–शंख १ तोला, नौशादर १ तोला, सोहागा १ तोला, गोदन्ती हड़ताल १ तोला, हड़ताल वर्की १ तोला, प्रत्येक वस्तु को पृथक २ महीन पीस कर कपड़छान करके सबको मिला कर ३ छटांक दूध आक, और फिर ३ छटांक बरांडी में खरल करके गोली बना कर जस्त के कटोरे में रख कर जस्त का ही ढकना देकर कपड़ मिट्टी करके ९ सेर उपलों की आग दें। शीतल होने पर उतार लें. रंग श्वेता लिये आस्मानी होगा, मात्रा ½ माशा तक ऊष्ण घृत में मिला कर उस के कण्ठ के नीचे उतार दें। बहुत भयानक सांप यथा संगचूर या फणियर हो, एक मात्रा से लाभ न हो, तो दो तीन मात्रा में आ जावेगा। स्मरण रहे, कि यह औषधि प्रत्येक प्रकार की महामारी (प्लेग) के लिये भी अति उत्तम है॥

नं० ७–सुरमा जो सांप के काटे को लाभकारी है–जमाल गोटा के बीज के भीतर का बीज लेकर लीमू रस की २१ पुटें देवें, और लम्बा सी बत्ती बनावें, इस बत्ति को मनुष्य के थूक में घिस कर लगाने से सांप का विष बिलकुल ही उतर जाता है॥

नं० ८–शुद्ध मुरदारसंग २ तोला, भांगपत्र १६ तोला। भंग के पत्तों को पानी के साथ पीस कर लुगदा करके बीच में मुरदारसंग रक्खें और ४ सेर के लगभग ऊपलों की आंच दें। इस प्रकार की ३ आंच देने से भस्म हो जावेगी। यह भस्म सांप के काटे हुवे की आंखों में लगायें या खिलायें। विष उतर जाता है॥

नं० ९ सांप का डंक–जिसको सांप काटे तुरन्त ही एक पोथी लहसन गाय के दूध में खूब पीस कर सांप के काटे हुवे को पिलादें। ३० मिन्ट में अवश्य आराम हो जाता है ॥

नं० १०–नीला थोथा अर्थात तूतिया महीन पीस कर चूर्ण करके एक शीशी में रक्खें, आवश्यकता के समय थोड़े से चूर्ण को किसी नली में डाल सांप के काटे मनुष्य की नाक में फूंकें, कुछ मिनट में नाक से पानी बहना आरम्भ होगा, और प्रायः छींकें भी आवेंगी ॥ यह क्रिया २ या ३ बार करने से सांप का विष बिलकुल उतर जावगा, और स्वस्थ हो जावेगा ॥

नं० ११–आम की गुठली से मगज निकालकर जिसको कि बिजली कहते हैं, पानी में पीस कर सांप के काटे हुवे को तुरन्त पिला दें, उस के पीने के पश्चात् मल उतरेगा। यदि १ बार में विष दूर न हो, तो २–३ बार पिलावें विष उतरने के पीछे सांप के काटे हुवे को उसका स्वाद मीठा मालूम होगा ॥

नोट–यह सदा ध्यान रहे, कि सांप का काटा हुवा प्रथम रात्रि को सोने न पावे। बंध आदि बांधने से भी कोई हानि नहीं ॥

नं० १२–यदि सांप काटे हुवे को हुक्के की कीट जो नाली के भीतर जम जाती है, तुरन्त ही खिलाई जावे तो आराम हो जावेगा ॥

नं० १३–सांप के काटे हुवे को लाभकारी–यदि किसी को सांप काट जाय, तो तत्काल धागा या रस्सी डंक के स्थान से ३ या ४ उंगल पर दृढ़ बांध दें, और पानी की धार में रख कर

किसी वस्त्र या घास से डंक के स्थान पर फेरें और साफ करें और उस पर उस्तरे या छुरी से खूब पछ लगावें. फिर कोई तेजाब या कास्टिक और यदि यह न हो, तो आग के कोयले से काटे हुवे स्थान को जला दो। एक बोतल में कुछ नौशादर और चूना समभाग ले कर रोगी को सुंघाओ और बीमार को चलाते फिरते रहो, सोने या ऊंघने न दो ॥

नं० १४—अन्य—यदि किसी को ऐसा सांप काटे कि जिसके काटते ही मनुष्य मर जाता है, तो उस की चिकित्सा यह है, कि तत्काल काटे हुवे स्थान को जला दिया जावे; या काट दिया जावे, यदि सांप या कुत्ता या और ऐसे दुखदाई जानवरों के काटे पर जमालगोटा का बीज घिस कर लगावें, तो बहुत लाभ होता है ॥

नं० १५—अमरीका के एक विद्वान ने सांप के काटे की एक अद्भुत चिकित्सा मालूम की है, कि सांप के काटते हुवे मनुष्य की जिह्वा पर क्लोराफार्म रख दिया जावे, तो शरीर में विष न चढ़ सकेगा ॥

नं० १६—अन्य—काली मरिच ७ नग, नीला थोथा ३ माशा पीस,कर मोर के अंडे में डाल कर छिद्र बंद करके ४० दिन पड़ा रहने दें, फिर सब को पीस लें। मात्रा १ रत्ती तक घी में। जरा सी घाव पर लगावें। आराम होगा ॥

नं० १७—रीठा—जो प्रत्येक स्थान पर मिल सकता है, जितना चाहें, किसी पात्र में कपड़ मिट्टी करके जला लें, और

इसके पश्चात् सुरमे की न्याई महीन पीस कर अपने पास सदा रक्खें। जिस समय किसी मनुष्य को सांप काट खावे, तुरन्त एक पताशा में भर के खिलावें, और ऊपर से दूध में घी मिला कर पिलावें, और हर ३ घंटे के पश्चात् पताशा में भर कर फिर खिलाते रहें, और घी मिला हुवा दूध पिलाते रहें। पानी पास तक न आने दें। और रोगी के मकान को इतना गरम रक्खें, कि पसीना पर पसीना आता रहे, और इस भांति विष शरीर के रोम कूपों द्वारा निकल जावे॥

शीतल वायु का पूर्ण बचाव रक्खें। ईश्वर चाहे, तो कैसा ही विषैला सांप काट गया हो, २-३ दिन में सर्वथा आराम हो जाता है। बाज २ विषैले सांपों के काटने से मुख से रक्त गिरने लगता है, इस अवस्था में फटकड़ी श्वेत २ माशा महीन पीस कर २ चमचे पानी में घोल कर पिलावें, ईश्वर ने चाहा, तो तुरन्त रक्त बंद हो जावेगा, यदि बन्द पड़ जावे, तो रीठा का छिलका ३ माशा, तूतिया १ रत्ती खूब महीन पीस कर ३ छटांक गुड़ में मिला कर खिलावें, और १० मिनट के पश्चात् ऊष्ण जल पिलावें॥

नं० १८—सांप की चिकित्सा—नाभि पर से बाल उतारकर थोड़ा सा नश्तर दें, जिस से कि रुधिर निकल आवे, और जमालगोटा एक २ दाना पीस कर लगावें, वमन हो कर विष उतर जावेगा, जब तक वमन बन्द न हो, दूध न पिलावें। जब वमन बन्द हो तो दूध पिलावें॥

नं० १९—सांप के काटे की चिकित्सा—सर्व साधारण के

हितार्थ लिखता हूं, कि सांप के काटे की चिकित्सा जो मैंने और बहुत से मेरे मित्रों नें अनुभव की है, यह है. कि वसगा १ तोला काली मिरच ६ माशा, पीस कर शीशा निकाल कर छान कर सांप के काटे हुए मनुष्य को पिलावें। यदि मरने वाला हो और बेहोश भी हो, तो भी तत्काल होश आ जावेगी। फिर एक या २ घन्टा के पश्चात् २ वार पिलाने से सर्वथा आराम आ जावेगा॥

(एक ग्राहक)

इसके अतिरिक्त बहुत सी चिकित्साएं अपनी पुस्तक "घर का वैद्य" नामी में दिये हैं जिसका मूल्य =) है। इन विषों का पूरा वर्णन हम रिसाला "जहरों का इलाज" नं० ३ में करेंगे॥

यहां केवल थोड़ी सी चिकित्सा लिखते हैं। रिसाला "जहरों का इलाज" नं० १ व २ भी देखने योग्य है॥

सहस्र पाद-(कनखजूरा) यह भी बड़ा दुष्ट जन्तु है, ईश्वर किसी को यह न दिखलावे, जब शरीर में चिमट जाता है, उतरता ही नहीं है। यदि इसको किसी और वस्तु से पकड़ कर उठावें. तो और भी नीचे को धंसता है। कोई लोहे की सलाई ऊष्ण करके इसके ऊपर लगाते हैं, जिस से इस का सेंक पहुंचे, तो कहते हैं, कि वह पाओं छोड़ देता है। एक वार एक महाशय ने देशोपकारक में लिखा था, कि शकर देशी उस पर डालने से वह पानी की न्याई बह जाता है॥

ज्वर-वर्षा ऋतु में ज्वर भी हो जाता है, और प्रायःमैलेरिया ज्वर होता है. परन्तु यह ज्वर अधिकतर शरद् ऋतु में होता है,

इसलिये इसका उक्त शीर्षक में वर्णन करेंगे, कदाचित बालकों, वृद्धों, निर्बलों को जल में भीगने से या धूप में जा रहे हों, तो वर्षा आ जाने से गर्मी, सरदी का प्रभाव एक समय पहुंचने से प्रायः ज्वर हो जाता है, इस ज्वर में कभी केवल हड्फूटन और थोड़ी सी हरारत होती है. कभी अधिक ज्वर भी हो जाता है। यदि किसी और रोग का कारण न हो, तो केवल इसकी सहज चिकित्सा यह है, कि उष्ण चाय पिलावें। कभी ऊष्ण दुग्ध खांड मिलाकर पिला देने से और गरम वस्त्र ओढ़ कर लेटने से पसीना आकर लाभ होता है। पसीना लाने वाली दूसरी औषधि भी दी जा सकती है, सौंफ भून कर और मिश्री मिलाकर ऊष्ण जल के साथ खिलाने से पसीना भी आ जाता है. कोष्ट बद्धता भी खुलती है। यदि कोष्टबद्धता है, तो हलका शोधनकारी भोजन अवश्य देना चाहिये। कभी सनाय व हर्ड की छाल थोड़ी सी मिला कर एक दो दस्त लाने अच्छे हैं। दो चार दिनों में साधारण सावधानियों से प्रायः दूर हो जाता है॥

दर्द—जो मनुष्य व्यायाम नहीं करते, वायु में कम निकलते हैं, व रोगियों को, व निर्बल मनुष्यों को वर्षा ऋतु में दरदों की पीड़ा हो जाती है, स्वेद आकर वायु लगने से प्रायः पट्ठों को दरदें होती हैं। प्रायः कूल्हा, हस्त, पिंडली आदि में यह दर्द होने लगता है। साधारण दर्द में ज्वर आदि नहीं होता है, दबाने से प्रायः लाभ होता है। प्रायः तैल तिलों का ऊष्ण २ मल कर रुई बांधना पर्य्याप्त होता है। ३ चावल अफीम दर्द को दूर करती है, और निद्रा लाती है, यदि शिर पीड़ा हो, तो खमीरा बनफशा

आदि अमृतधारा देवें । और लगावें, अमृतधारा दूसरी दर्दों को भी लाभकारी है ॥

ऊष्ण २ दूध पिला कर वस्त्र ओढ़ा दें, ताकि कुछ पसीना आजावे । सेंकना भी प्रायः गुणकारी होता है । यदि कोई गंठिया आदि की ओर प्रकृति न हो, तो यह दर्दें शीघ्र ही दूर हो जाया करती हैं ॥

मिश्रित ॥

प्रायः इस ऋतु में विषूचिका भी फूट पड़ता है, इसका वर्णन गरमी का ऋतु में दिया जा चुका है, वहां से देख लेवें। इन दिनों में वस्तुओं में शीघ्र दुर्गन्ध पड़ जाती है, फल तरकारियां सड़ने गलने लगती हैं, कीड़े पड़ जाते हैं, इसकी भी सावधानी रक्खें ॥

ऐसा कहते हैं, कि बादल की गर्ज का शब्द शीतला, खसरा आदि के रोगियों को नहीं सुनना चाहिये । हमको इसका असली कारण ज्ञात नहीं हुआ । परन्तु यह हम मानते हैं, कि शब्द में प्रभाव है, और गर्ज से ही दाज रोगियों को हानि पहुंच जाया करती है, अमरनाथ तीर्थ को जाते हुए मार्ग में एक खूनी तालाब नाम का एक स्थान आता है, वहां पर यदि कोई बोले, तो प्रायः बरफ पड़नी आरम्भ हो जाती है, कई मनुष्य इसके भीतर दब कर मर चुके हैं, पिछले समय के मनुष्य ऐसे राग जानते थे, जो बादल ले आवे, इस लिए शब्द के प्रभाव से इनकार नहीं है । जब बादल गर्जे स्त्रियां टीन आदि को अथवा थाल बजाकर ऐसा शोर वहां करती हैं, कि बादल की गर्ज सुनाई न देवे ॥

व्रण रोगियों के लिये भी व्रण का नंगा रखना, और बाहिर नंगा फिरना बुरा है। इस ऋतु की बनाई हुई औषधियां, चूर्ण गोलियां आदि शीघ्र बिगड़ जाती हैं, इस लिए ऐसी काष्टिक औषधियों के लिये यह आज्ञा है, कि वर्षा ऋतु के पश्चात् तैय्यार की जावे, और वर्षा ऋतु का अन्त होने पर वह ही नहीं, फिर नवीन तैय्यार हों। एक वर्षा व्यतीत हो जाने से औषधियां बिगड़ जाती हैं॥

इन दिनों आर्द्रता होने से ऐसी औषधियां जिन में शोरा, नौशादर आदि हो, कठिनता से तैय्यार होती हैं, क्योंकि प्रायः आर्द्रता के कारण गीली ही रहती हैं॥

बसन्त ऋतु (अर्थात्–मौसिम बहार १५ फ़रवरी से १५ अप्रैल तक)॥

३ ऋतुओं ग्रीष्म ऋतु, शरद ऋतु, और वर्षा ऋतु का वर्णन हो चुका है, अब बसन्त ऋतु का वर्णन किया जाता है॥

बसन्त ऋतु को अंग्रेजी में Spring, और अरबी में रबीअ कहते हैं। इस समय को १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक नियत कर चुका हूं. इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी, बसन्ती के अर्थ पीत के हैं, और सरसों के पीले पुष्प वास्तव में इस ऋतु में अद्भुत शोभा देते हैं॥

लाहौर में बसन्त का मेला धूम धाम से मनाया जाता है, और उस दिन से शीत ऋतु का अन्त समझा जाता है। लोग बाहिर खेतों में जाते और चित्त को प्रसन्न करते हैं। प्रातः काल

की वायु प्रेमी जनों के भीतर भी वैसा ही परिवर्तन करती है, जैसा कि बृक्षों के भीतर होता है, और पुष्प खिलते हैं ॥

"दिन कैसे कटेंगे बहार सखी री" इत्यादिक गीतों के शब्द प्रायः सुने जाते हैं ॥

एक संस्कृत कवि ने बसंत ऋतु की प्रशंसा की है, जो कि वास्तव में इस ऋतु के योग्य है, उसका भावार्थ निम्न लिखित है :—

"जिस ऋतु में मौलसरी, मरुवा, चंबेली, रक्त पुष्प, काकोरंटा, मुचकुन्द आदि बृक्षों के फूलों, और दाख की सुगन्धि से मदमाती कोयल की कूकू. उसके सुनने से उत्पन्न हुए २ कामदेव के बाणों से बींधी हुई देव कन्याएँ बार २ मोह में आती हैं, और मलयाचल की शीतल और मन्द २ बहने वाली सुगन्धित वायु के कारण आम्र के फूलों के गिरते हुए बूरों से रंगे हुए शरीर वाले भ्रमर बन में शोर मचाते हैं, उस ऋतु को बसन्त ऋतु कहते हैं ॥

"बसन्त ऋतु में चारों ओर उत्तम दृश्य होता है, और जंगल देखने योग्य होते हैं, केसू, कमल, आम्र, मौलसरी, अशोक आदि के पुष्प निकलते हैं, कोयल मन को हरती है, आकाश निर्मल रहता है, दक्षिण की वायु चलती है, नवीन लहलहाती हुई पत्तियां बृक्षों में निकलती हैं" ॥

हमें जिस बात का अनुभव नहीं, उस पर कुछ नहीं लिख सकते, परन्तु पुस्तकों में इसका बड़ा वर्णन आता है, पुराणों में काम देव का बड़ा मित्र बसन्त ऋतु ही है, काम देव ने जहां कहीं अपनी सेना को एकत्र किया है, बसन्त ऋतु सब से प्रथम

हैं, काम देव के बाण सदैव पुष्पों के होते हैं (इन बातों का वर्णन काम शास्त्र में किया जावेगा) श्री कृष्ण जी महाराज की रास लीला अधिकतर बसन्त में ही होता है। संस्कृत के कवियों की सारी कविता इस पर एकत्रित की जावे, तो एक पृथक पुस्तक चाहिये। जिस स्त्री का पति परदेश गया है, उस पर तो उन कवियों ने गजब ही किया है, शाल्मली के वृक्ष के पुष्प की धोका बाजी पर पृष्ट ही भर दिये हैं। बसन्त ऋतु को त्रिलोकी के जीतने वाला लिखा है। आम्र के पुष्पों की आनन्दमय सुगन्धि और उस पर भ्रमरों की मस्ती, कोयल का शब्द, चम्बेली के खिलने पर उसकी सुगन्धि में मतवाले भंवर, स्वच्छ आकाश, चंद्रमा की चान्दनी, ऋतु की एक सी अवस्था यह सब मिल कर एक अनुपम अवस्था उत्पन्न करते हैं, और कवियों के अनुसार इस ऋतु में मनुष्य सब से अधिक काम के वश में होता है॥

एक कवि लिखता है, जैसे राजा की चढ़ाई पर सेना जयकारे लगाती है, इसी प्रकार बसन्त ऋतु के प्रारम्भ में आज कामदेव की सवारी निकली है, यह संसार को जीतेगा, यह मलयाचल की वायु में मतवाले हाथी पर सवार है, और कोयलों के झुंड जयकारे लगा रहे हैं॥

कफ की अधिकता॥

हम इन बातों का वर्णन करते हुए आप को आगे ले चलते हैं, पिछली शिशर ऋतु में कफ संग्रह होता रहता है, और बसन्त ऋतु में यह प्रकुपित्त होकर रोग उत्पन्न करता है, वागभट्ट में

लिखा है, कि "जैसे सूर्य की गरमी से बरफ ढल जाती है, इसी भांति बसन्त में गरमी आरम्भ हो जाने से संचित हुआ कफ पतला होकर जठराग्नि को कम करके बहुत उत्पन्न करता है, अतः बसन्त के आरम्भ होते ही इस कफ को जीतना चाहिये।" आत्रेय महाराज लिखते हैं, कि चित्त प्रसन्न करने वाली, शीतल, मन्द, और सुगन्धित ऐसे ४ गुणों वाली वायु चलती है. कफ इस ऋतु में प्रबल होता है ॥

कफ को जीते ॥

लिखा है, कि वमन, विरेचन, नस्वार के द्वारा हलके और शुष्क भोजन से, और मालिश व सुगन्धित, व कफ को दूर करने वाली औषधियां लगाने से, व्यायाम और कुश्ती से इस कफ को जो मनुष्य जीतता रहता है, वह बसंत ऋतु में रोगी नहीं होता है ॥

इस श्लोक के भीतर सब नियमों का वर्णन कर दिया है। नास मस्तिष्क शोधन के लिए है, और यह उन मनुष्यों को लेना चाहिए, जिनका मवाद नासिका के द्वारा अधिक गिरता है, या जुकाम रहता है, वमन और विरेचन द्वारा कफ शरीर से निकाला जा सकती है। बाज मनुष्यों का यह स्वभाव है, कि प्रत्येक फाल्गुण या चैत्र में विरेचन के द्वारा कफ शरीर से निकाल देते हैं. यह स्वभाव डालना तो उत्तम नहीं है, अलबत्ता जिनकी प्रकृति कफज हो, और इसलिए कफज रोग उनको इस ऋतु में अवश्य सताते हो, उनको अवश्य विरेचन ले लेना चाहिये। स्वस्थ मनुष्यों

के लिये केवल यही सावधानी पर्याप्त है, कि वह व्यायाम अवश्य करें ॥

मालिश भी जितनी हो सके करें। भोजन हलका और शीघ्र पाचक खावें, क्योंकि पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है। यदि कोई चूर्ण कफ नाशक बना हुआ हो, तो भोजन करने के पश्चात् थोड़ा सा खाया जा सकता है, जिस से अग्नि भी सतेज रहे, वास्तव में इसके लिए व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

कफ नाशक मृदु विरेचन लिखा जाता है ॥

देशी सौंफ, रूमी सौंफ, हंसराज, बिलीलोटन, प्रत्येक ५ माशा, अंजीर विलायती ५ संख्या पानी के एक प्याले में उबालें, जब आधा रहे, उतार कर मल छान कर गुलकन्द पौने तीन तोले मिला कर पीवें, और चने के रसा के साथ फुलका खाया करें, या डबलरोटी खावें, रात दिन इसी प्रकार करें, इस से कफ पक जावेगा ॥

सातवें या आठवें दिन उपर्युक्त विरेचन का योग बना कर काम में लावें जिसका योग भी निम्न लिखित है :—

कफ नाशक विरेचन ॥

उस्तुखदूस, सौंफ की जड़, कासनी, अजखर, (इरद्वारी कुशा) प्रत्येक ७ माशा, सौंफ अधकुटी, हंसराज, खतमी के बीज प्रत्येक ६ माशा, मुनक्का बीज रहित १ तोला, अंजीर पीली ४

नग' रूमी सौंफ, कसूस बीज प्रत्येक ४ माशा, सनामक्की १ तोला, रात्रि को जल में भिगो रक्खें. और गुलकन्द ५ तोला मिला कर प्रातः उबालें. जब आधा रहे, तो उतार कर मल छान कर उस में गूदा अमलतास ५ तोला, लाल शक्कर आवश्यकता अनुसार घोल कर फिर उसको छान कर रोगन बादाम ६ माशा मिलाकर पिलावें यदि निशोथ चूर्ण भी ६ माशा डाल दें, तो और भी गुणकारी हो जावे, और यदि बहुत ही प्रबल विरेचन देना हो, तो गारीकून २ माशा, और सम्मिलित करें. इस से खूब दस्त होंगे ॥

गोलियों के विरेचन भी इस ऋतु में उत्तम हैं, क्योंकि वह कफ को निकालते हैं, जमालगोटा शुद्ध हो तो हानि नहीं है ॥

पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए जिन की पाचन शक्ति इन दिनों में निर्बल हो जाती है निम्न लिखित दो योग लिखे हैं, योग वास्तव में अति उत्तम और अनुभूत हैं, जिनकी पाचन शक्ति निर्बल होती है वह अवश्य इनका प्रयोग करें :—

पाचन वटी—सोंठ, काली मरिच, लौंग, सेंधा नमक, काला नमक, प्रत्येक ३ तोला, अम्लवद, जवाखार, छोटा सज्जी, जीरा काला, श्वेत इलायची दाना, पत्रज, प्रत्येक १॥ तोला, कूट पीस छेर एक दिन कागजी लीमू के रस में, एक दिन घृतकुमारी के गूदे में और एक दिन अदरक के रस में खरल करके जंगली बेर के बराबर गोलियां बनावें, और भोजन के पश्चात् या और जब आवश्यकता हो, तो प्रातः के समय गरम जल से खा लिया करें ॥

पाचक चूर्ण—अजवायन तीनों, सौंफ, अर्क पुष्प, लौंग, हरड़

की छाल, बहेड़ा छाल, आंवला, सोंठ, मिरच, पीपल, दारचीनी, पीपला मूल, सम भाग पीस कर लीमू के रस में भिगोवें, दो एक दिन के पश्चात पीस कर सुखा लें. मात्रा ९ माशा ॥

मदिरा पीना उचित है ॥

इस कफ का ध्यान रख कर किसी २ शास्त्र के भीतर मद्यपान भी उचित लिख दिया है, परन्तु मद्य कफ के दूर करने के अतिरिक्त और हानियां भी करती है. और इसका व्यसन हो जाने का सदा भय है, अतः जहां तक सम्भव हो. इस दुष्ट से बचना चाहिये ॥

लिखा है, कि चित्त प्रसन्न करने वाले दिल को बल देने वाले आसव, अरिष्ट, सीधु. माध्वीक, और माधवी को मित्रों के साथ पीवें, इस से यह भी ज्ञान होता है, कि यह वस्तुवें आज कल की मदिरा की न्याईं नहीं होती थीं. वरन औषधियां डाल कर लाभ कारी बनाई जाती थीं, जैसाकि आसव, अरिष्ट तो वैद्य लोग कई प्रकार के तैय्यार करते हैं, जो बड़े लाभकारी होते हैं, मद्यपि भी यदि उन को छोड़ कर इन लाभकारी वस्तुओं का सेवन करें, तो यद्यपि उनको मोरी में गिराने वाला नशा न आवे, परन्तु लाभ बहुत होगा ॥

आसव औषधियों को भिगो कर उस में तेजी उत्पन्न करने से बनता है। अरिष्ट में प्रथम काढ़ा करके फिर उफानोत्पादक औषधियां डाली जाती हैं, इसका यदि अर्क निकाल लिया जावे, तो नशा अधिक हो जाता है। यही अरिष्ट, द्राक्षासव आदि

वैद्यक की विख्यात औषधियां हैं। सीधू गन्ने के रस से बनता है। माध्वीक दाख अंगूर आदि से बनाया जाता है। माधवी शहद के संस्कारों से बनाई जाती है। अन्तिम वर्णित तीन लग भग मदिरा की समान हैं॥

अब हम केवल एक द्राक्ष आसव का योग लिखते हैं; जो कि अरिष्ट की न्याई तैय्यार होता है॥

योग--दाख २॥ सेर, मिश्री १ सेर, बेर की जड़ १॥ सेर, धाय के फूल १ पाव, सुपारी ५ छटांक, जावित्री, जायफल, लौंग, एक २ छटांक, त्रिफला (हड़, बहेड़ा. आंवला) ३ छटांक, सौंफ़, दारचीनी, इलायची दाना छोटी या बड़ी, प्रत्येक १ छटांक, सोंठ, मिरच, पीपल, एक २ छटांक, केशर १ तोला, कस्तूरी ३ माशा॥

प्रथम मुनक्का को १६ गुणा जल में उबालें, जब आधा रह जावे, सब औषधियां डाल कर घड़े में बन्द करके भूमि में दबा दें, और १ मास के पश्चात् निकालें। मात्रा २ तोला, पुष्टिकारक है, कफ के दूर करने वाला है, चित्त प्रसन्न करने वाला है, रंग को ठीक करता है। लोहासव आदि भी बहुत लाभकारी हैं, परन्तु यदि इन के योग भी देने लग जावें, तो लेख लम्बा हो जावेगा॥

अहित--जब हम को नियम मालूम हो गया, तो साफ़ बात है, भारी, कब्ज करने वाली वस्तुओं को नहीं खाना चाहिये, या कम खाना चाहिये, जैसे नाड़ी का शाक, पोई का शाक, उड़द, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, तिल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध,

तैल की वस्तुएं, उड़द, का बड़ा आदि, चिकनी वस्तुएं, दिन का सोना, अधिक मीठा खाना, दही छाछ भी इस ऋतु में उत्तम नहीं है, पनीर वर्जित है, दूध उष्ण करके पीना चाहिये ॥

व्यायाम—व्यायाम के सम्बन्ध में विस्तार पूर्वक पीछे ऋतुओं के वर्णन में लिखा जा चुका है। व्यायाम से बढ़ कर चित्त प्रसन्न करने वाली व कफ के दूर करने वाली अरिष्ट व पाचक व कफ नाशक चूर्ण क्या हो सकते हैं। जो इस ऋतु में खूब व्यायाम करते, हैं, वह मोटे नहीं होते ॥

लिखा है, कि बसंत ऋतु में सैर सब ऋतुओं से बढ़ कर लाभ करती है, इस लिए एक पंथ दो काज हो जाते हैं। यदि प्रातःकाल बाहर सैर को निकल जावें, और बाहर खुली वायु में व्यायाम करें। व्यायाम का पूरा लाभ तभी होता है, कि शीघ्र २ हम जितनी वायु भीतर ले जावें, वह सब साफ हो। व्यायाम उस समय तक करना चाहिये, जब कि पसीना आ जावे। इस ऋतु में व्यायाम करना सब लेखकों ने अत्यन्त लाभकारी लिखा है ॥

व्यायाम तो सदा ही लाभकारी है, परन्तु शोक कि दिन प्रति दिन व्यायाम का रिवाज इस देश से उठता जाता है, अखाड़े अब इतने दिखाई नहीं देते, और जो हैं वहां पढ़े लिखे आदमी जाते नहीं हैं, साधारण मनुष्य जाते और लाभ उठाते हैं, यदि अमीर लोग इन के साथ मिलना नहीं चाहते तो क्यों अपने अखाड़े नहीं बना लेते ? भले काम में लज्जा

नहीं चाहिये। क्या तुम को ध्यान नहीं, कि दिन प्रति दिन हमारी संतान कितनी निर्बल हो रही है। क्या शाहदौला के चूहे उत्पन्न करना चाहते हो? जहां तक तुम से हो सके, खूब व्यायाम किया करो, और औरों को कराया करो। यदि ईश्वर ने इतनी सामर्थ्य दी है, तो अपने बाग़ीचों में अखाड़ा बना दो, और व्यायाम की सामग्री मंगवा लो, और लोगों को बुलवाओ, और दूसरों को व्यायाम करने का शौक दिलाओ, देशोपकारक के पाठकों में से कई कहा करते हैं, कि देशोपकारक में क्यों इतने व्यायाम लेख अंकित होते रहते हैं। मैं क्या करूं, मुझे यह देख कर शोक होता है, कि व्यायाम का शौक कम हो रहा है। जीवन संग्राम बहुत बढ़ गया है, प्रत्येक आगे बढ़ना चाहता है। परन्तु स्वास्थ्य को देकर कोई वस्तु न लो, आरोग्यता का ध्यान रक्खो, और फिर निस्संदेह परिश्रम करो कौन रोकता है॥

सैर॥

सैर के लाभ लिखने की यहां कोई आवश्यकता नहीं है, मुझे केवल यह बतलाना है, कि सैर सब से लाभकारी वसन्त ऋतु में है। वसन्त के दिनों में जो नियम पूर्वक सैर करता है, वह प्रसन्न रहता है। चेहरा लाल हो जाता है। मैंने स्वयम् पिछले दिनों जब नदी पर जाकर व्यायाम करनी आरम्भ की, जिस से वसन्त की सैर हो जाती और व्यायाम भी होता था, तो मैंने देखा, कि मैं पहिले की अपेक्षा स्वस्थ हो गया था, यद्यपि व्यायाम

पहिले भी होता था। शास्त्रों में "वसंते भ्रमणं श्रेष्ठं" लिखा है। इस पद में न केवल वसंत ऋतु में विशेष रूप से अधिक सैर करने की शिक्षा है, वरन् प्रति दिन सैर करने की आज्ञा भी दे दी है, क्योंकि लिखा है, कि विचार से प्रतीत होता है, कि एक दिन के भीतर भी ६ ऋतु व्यतीत हो जाते हैं॥

प्रातःकाल से १ पहर तक वसंत की सी ऋतु रहती है, इस के आगे ग्रीष्म है, और इसी भांति हेमंत ऋतु तक गिन जावें॥

अतः जब प्रति दिन वसंत आती है, तो प्रति दिन सैर की शिक्षा भी होगई, इस से बढ़ कर एक और नियम भी इस एक छोटे से वाक्य से मिलता है:—

वसंत ऋतु की सी ऋतु प्रातःकाल से एक पहर तक अधिक से अधिक है, वास्तव में यही समय सैर के लिये उत्तम है। शास्त्र का कथन है:—

"वसन्ते भ्रमणं पथ्यम्"॥

वसन्त में घूमना सदा पथ्य है, अर्थात् कफ नाशक है॥

इस से प्रतीत हो जाता है, कि वसन्त ऋतु में खूब घूमा करो; और प्रति दिन प्रातः सैर के लिये जाया करो। प्रातःकाल की वायु शान्त होती है, और शान्ति देती है॥

मिसज़ हम्फरी साहिबा लिखती हैं:—"कि बहुत सी स्त्रियों के रंग इस वास्ते खराब हो जाते हैं, कि ताजा वायु उन से दूर रहती है"॥

एक लेडी साहिबा लिखती हैं, कि "सब युवा स्त्रियों के चेहरे गुलाब की भांति खिल जावेंगे, यदि वह प्रति दिन प्रातः खुली वायु में निकलें, विशेष कर वसंत के दिनों में और ओस एकत्र करके चेहरों पर मलें" ॥

सैर के सम्बन्ध में आवश्यक शिक्षाएं वही हैं, जिन का मैं पहिले वर्णन कर चुका हूं, अतः यहां और अधिक न लिखता हुआ केवल इन शब्दों से इस लेख को समाप्त करता हूं ॥

यदि तुम स्वस्थ और सुन्दर होना चाहते हो तो स्वयम् सैर करो और अपनी स्त्री को भी सैर कराओ ॥

इस से तुम्हारी सन्तान भी सुन्दर और आरोग्य होगी ॥

स्नान—नियमों का तो वर्णन हो चुका है, वसन्त ऋतु में भी दैनिक स्नान ही चाहिये, शास्त्रकार लिखते हैं, कि स्नान करने के पश्चात् कपूर, केशर, अगर मले, चन्दन लगावे । इस से कफ को शान्ति होती है, चित्त प्रसन्न रहता है, जो कि आवश्यक है ॥

उबटन मलना इस ऋतु में अत्यन्त लाभकारी लिखा है, स्नान से प्रथम यदि यह हो सके, तो उत्तम होगा । निम्न लिखित उबटन बहुत उत्तम है:—

योग—रक्त चंदन, नागरमोथा, सरसों श्वेत, जौं का आटा,

साबुन अंगरेजी, सोडा बाई कारव, निशास्ता, गेहूं, जीरा, लोध बादाम, सम भाग पीस कर रक्खें। केशर, अगर व चन्दन का लेप करना बड़ा लाभकारी लिखा है॥

आहार अन्न जल--जल के सम्बन्ध में तो केवल इतना लिखा है, कि भोजन पश्चात् न पीना चाहिए। कफ को बढ़ाता है, कभी २ गरम २ जल पीना कफ को शान्त करता है, और भोजन को पचाता है, प्रायः जब कि अजीर्ण आदि प्रतीत हो तो चार घूंट ऊष्ण जल को पीना चित्त को ठीक कर देता है॥

कफ की अधिकता वालों के लिये लिखा है, सोंठ के साथ औटाया हुआ जल और खैर सार, चंदन, आदि का औटाया हुआ जल, या शहद मिला हुआ जल या नागरमोथा डाल कर औटाया हुआ जल, लाभकारी है" ॥

वह भोजन जिनका स्वाद रुखा, कसैला, तीक्ष्ण और कड़वा हो, कफ को दूर करते हैं, वह इस ऋतु में उचित हैं, पान लाभकारी है, शहद मिला कर हड़े का चूर्ण खाना बहुत ही गुणकारी है। नरम, शुष्क व ऊष्ण और हलके भोजन उत्तम हैं॥

केशर, त्रिफला (हड़ं, बहेड़ा, आंवला), त्रिकुटा (पीपल, काली मरिच, सोंठ), हलदी, अडूसा, भांग, पीपलामूल, अश्वगन्ध, अजवायन, जीरा, अदरक, बिसखपरा, मूली, पेठा, हींग, मेथी, तूंबड़ा, पका हुआ खीरा, बड़ी व छोटी दूधी, बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, परवल, जिमीकन्द, करेला, शहद मिली

पीपल, शहद मिली हड़ें, सांठी के चावल, सरसों, चने, मटर, जौ, मूंग, अरहर, कोदों, सामरिया, पसाई, मसूर, रक्त चावल, राई, जुवार, चूका का साग, सहंजना, पक्का तरबूज, बेंगन, लहसन, शहद, पुरानी मदिरा, धारोष्ण गोदुग्ध, पान, खील, त्रिकुटा, और जवाखार मिलाकर छाछ, कढ़ी आदि वस्तुऐं इस ऋतु में उचित हैं। नाड़ी का साग, पोई का साग, तोरई, उड़द, दही, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, राजमाष, चावल, तिल चावल या दाल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध, उड़द का बड़ा, तैल की वस्तुऐं, खट्टी वस्तुऐं, बहुत तर वस्तु, देर में पचने वाले, कफ वाले भोजन, मीठा, अधिक खाना इस ऋतु में अनुचित हैं॥

मांस भक्षियों के लिए जंगली जीवों का मांस शशा, मृग, बकरा, तीतर, लवा, चिड़ा, मोर, नदी, तालाब आदि की मछली, और छोटी मछली पथ्य है। और घोंघा, मेंढा और मुरगा आदि अपथ्य हैं॥

रहने का वर्णन॥

एक स्थान पर इस प्रकार लिखा है, "दक्षिण की वायु से शीतल हुए, जिन में चारों ओर पानी की धारें बह रही हों, वृक्ष खूब लगे हों, कहीं इतने घने, कि सूर्य्य दिखाई न देवे, कहीं ऐसे कि सूर्य्य कभी २ झलक देवे, झरोखों वाला महल बना हो, कोयल कूक रही हो, भांति २ के फूल खिल रहे हों, वृक्ष झुक २ कर और झूम २ कर भूमि चूम रहे हों, ऐसे बाग़ बाग़ीचे में दोपहर व्यतीत करे"॥

फिर लिखा है:—कर्पूर, चंदन, व केशर लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर विछावें, उबटन भी इस ऋतु में गुणकारी लिखा है, निम्न लिखित योग बहुत उत्तम है ॥

रक्त चन्दन, नागरमोथा, केशर, सरसों, यवचूर्ण, साबुन, सोडा वाईकार्ब, निशास्ता, जीरा, लोध, बादाम गिरी, सम भाग पीस कर यथा विधि मलें ॥

अन्नजल—के वास्ते केवल यह लिखा है, कि भोजन पीछे न पीवें, कफ बढ़ता है, ऊष्ण जल कफ़ को शान्त करता है, यदि अपाचन हो तो २—३ घूंट ऊष्ण जल पीना उसको ठीक कर देता है ॥

फिर लिखा है:—कर्पूर, चन्दन व केशर, लगे हुए अगर, की धूनी देकर सुगंधित श्वेत वस्त्र पलंग पर विछावें ॥

"गाढ़ालिङ्गनं चुम्बनादि रचितैः, संवधयन मन्मथम् ।
सेवेतां प्रमदां वसन्त समये, श्लेष्मं क्षयार्थ पुमान्" ॥

सैर इस ऋतु में गुणकारी है अतः दिन को रहने का किसी उपवन में प्रबन्ध हो सके तो उत्तम है, प्रत्येक अवस्था में गृह जितना सम्भव हो हवादार होना चाहिये । वसन्त ऋतु में श्वेत और साफ सुथरे पहिनने चाहियें, और चित्त को प्रसन्न रखना चाहिये ॥

मैथुन—जैसाकि लिखा गया, कवियों ने इस ऋतु के भीतर अपनी स्त्री के साथ हंसी, ठट्ठा, मखौल, खेल, कूद को बहुत ही उत्तम माना है ॥

एक कवि लिखता है, कि इस ऋतु में स्त्री के साथ प्रेम से रहे, सदा ही घर में प्रेम से रहना चाहिये, परन्तु विशेष रूप से लिखने का यह अभिप्राय है, कि हंसी खुशी से रहे। एक और कवि लिखता है, कि धन्य हैं वह लोग, जो अपने महलों के भीतर सोते हैं, जहां उनकी स्त्री गायन करती है, और हाथ से ताल करती है, धन्य हैं वह जो झूलती हुई चारपायी पर लेटते हैं, तान सुनते हैं, धन्य हैं, वह जो एकत्र झूले झूलते हैं॥

'गीतान्तरे च विधिवत् सुरतं निषेव्यम्' ॥

दूसरा कवि लिखता है कि शीतोष्ण जल से स्नान करके वस्त्र आभूषण पहन अपनी प्रिया के साथ बगीचे में जाकर खेले एक और कवि लिखता है, झरने व झरोखे का पानी, पुराने गेहूं और सुन्दर स्त्री का नृत्य देखना वसंत ऋतु में उत्तम है॥

यह सब खेल तमाशे व भोग आदि जिनको समय है, दुनियां के भीतर और कोई काम नहीं करते हैं, उन के लिये ही होंगे, परन्तु यह हम अवश्य लिख देना चाहते हैं—

कि मैथुन के लिए जो नियम वर्णन किए गए हैं, उन से नहीं बढ़ना चाहिए, आरोग्य स्वस्थ मनुष्य के वास्ते इस ऋतु में प्रति सप्ताह एक बार से बढ़ना मूढ़ता है, और जो रोगी हैं, वह इस समय को अपने रोग के बढ़ाने वाला न बनावें॥

और स्मरण रहे, कि विषय को जितना कोई बढ़ावेगा यह बढ़ेगा, और जितना घटावेगा, घटेगा। इस लिए जिन को

संसार में कुछ करना है, जो जीवन को उत्तम आदर्श समझते हैं, जो नेकी को सब से बड़ा धन खयाल करते हैं, उन को इस को घटाना चाहिए ॥

नींद--सोने के सम्बन्ध में सब प्रकार की शिक्षाएं जो आवश्यक थीं इस पुस्तक में दी जा चुकी हैं। यहां केवल इतना लिख देना पर्याप्त है, कि दिन में सोने से कफ की वृद्धि होती है, और कफ इन दिनों प्रबल होता है, अतः दिन को नहीं सोना चाहिये, कफ प्रकृति वालों को विशेष रूप से इस ऋतु में थोड़ा सोना चाहिये, इस से वह कफ की अधिकता से सुरक्षित रहेंगे, परन्तु न इतना थोड़ा कि चित्त खराब रहे। प्रातःकाल ही उठना चाहिए उस समय सोने से कफ बढ़ता है, और सैर का समय भी जाता रहता है ॥

विविध--जो मनुष्य हड़ का सेवन करते हैं, इन दिनों में उन को शहद या गुड़ के साथ खानी चाहिए इस के दैनिक सेवन से सब रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

पसीना निकालना, हुक्का पीना, कुरली करना, वमन, विरेचन, नेत्रों में अंजन, रात्रि को जागना, शोक करना, यह वसंत ऋतु में हितकर लिखे हैं। शोक करना और रात्रि को जागना यद्यपि कफ को शान्त कारी है, और इस अभिप्राय के लिये लेखक ने लिखा है। परन्तु रात्रि को अधिक न जागना चाहिये, और शोक कभी न करना चाहिये, चाहे कितना ही कफ हो। क्या और विधियां थोड़ी हैं ॥

शरद् ऋतु का वर्णन ॥

(अर्थात् १६ सितम्बर से १५ नवम्बर तक)

आसौज, कार्तिक को हम शरद ऋतु मान चुके हैं, इस को मौसम खिज़ां या फ़सल ख़रीफ़ और अंग्रेज़ी में आटम AUTUMN कहते हैं, आसौज, कार्तिक, शरद ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों ने इस प्रकार लिखी है:—

"तीक्षण हुए सूर्य्य की तीक्षण किरणों से सूखा हुआ कीचड़ जिस ऋतु में होता है, बादल दूर हो जाते हैं, चांद की चांदनी इसी लिए भली भांति भूमि पर पड़ती है, कहीं २ तालाब और जोहड़ भरे हुए होते हैं, और उनके भीतर कमल आदि झूमते हैं, उस को शरद ऋतु कहते हैं" ॥

शरद ऋतु में सूर्य्य पीला और ऊष्ण हो जाता है । आकाश में श्वेत मेघ दिखाई देते हैं, साफ भी हो जाता है, तालाबों के भीतर कमल फूलते हैं, और हंस आते हैं, और ऊंची नीची पृथवी कीचड़ और वृक्षों से भरी रहती है । कीचड़ सूखने लगती है, वृक्षों में घुन लगता है । पिया बांसा, सतौंस, कांस, घास, साल और बंधूक वृक्ष इस ऋतु में बढ़ते हैं, सारस इस ऋतु में बोलता है, चांदनी बड़ी आनन्ददायक होती है ॥

वाल्मीक ने नदियों की दशा को एक उदाहरण से खूब समझाया है । संस्कृत के कवि भी अद्भुत ही लिखते हैं ॥

"शरद ऋतु में नदियां अपने रेतीले किनारे को धीरे २

दिखाती हैं, जैसे नऊढ़ा स्त्री प्रथम समागम में जंघा धीरे २ दिखाती है, सारांश यह है, कि धीरे २ जल कम हो जाता है, और किनारे की रेत दिखाई देने लगती है ॥

"शरद ऋतु में कमल खिलता है, चमेली की सुगंधि फैलती है, सरकंडे व जाही के फूल दूर से अद्भुत आनन्द देते हैं" ॥

इसी प्रकार और बातें भी लिखी हैं। अतः जिस ऋतु में कमल फूलें, हंस प्रसन्न हों, वर्षा के पश्चात् बादल श्वेत हों, आकाश स्वच्छ हो, सतोना आदि के वृक्ष हरे भरे हों, नदियों का जल कम होना आरम्भ हो, इस को शरद ऋतु जानों। इस में दिन को गरमी और रात्रि को शरदी हो जाती है ॥

जैसा कि वर्णन हो चुका है, पित्त वर्षा में संग्रह होता है, और शरद ऋतु में कुपित्त होता है, इसी लिए पैत्तिक रोग इस ऋतु में उत्पन्न होते हैं, इस को सन्मुख रख कर निम्न लिखित पथ्यापथ्य अंकित करते हैं:—

शरद ऋतु में पथ्य ॥

खांड के साथ आमला का चूर्ण गरमी को चढ़ने नहीं देता है, कभी २ खाया जावे। जो लोग हरड़ खाते हैं, धनियां सेंधा नमक, गोभी, कमलगट्टा, दाख, घी, नारियल का पानी, सिखरन (जिस का वर्णन वर्षा ऋतु में हो चुका है), गुड़म्बा, खुम्भ, हरा तरबूज, चौलाई, परवल, बकरी का दूध, बथुवा, पोई का शाक, नाड़ी शाक, दूध की खीर, सांठी चावल, जलेबी, फेनी, केला, शाली चावल, चूका शाक, तोरी, सिंघाड़ा, अनार,

लीसू, कसेरू, गेहूं, मक्खन, मलाई आदि और मांस खाने वालों के लिए मृग, मोर, तीतर, बकरा, शशा, छोटो मछली पथ्य हैं ॥

वर्जित--पीपल, लाल मिरच, भांग, लहसन, हींग, बैंगन, कढ़ी, ककड़ी, सरसों का तैल, मदिरा, गुड़ आदि ऊष्ण पदार्थ दाख, तरबूज, मांस खाने वालों के वास्ते, बड़ी मछली, मोर, मेंढा आदि ऊष्ण मांस वर्जित लिखे हैं ॥

असली अभिप्राय यह है, कि ऊष्ण वस्तुऐं थोड़ी खानी चाहियें, और निर्बल मनुष्यों व रोगियों को सर्वथा नहीं खानी चाहियें, तीक्ष्ण स्वाद वाली वस्तुऐं ऊष्ण होती हैं, वह छोड़ देवें, शीतल वस्तुओं को निस्सन्देह खावें। कसैले, मीठे, नमकीन, और चित्त प्रसन्न करने वाले भोजन हितकर हैं ॥

पानी--पानी जो पिया जावे, साफ़ सुथरा होना चाहिए। वर्षा का साफ जल एकत्र किया हुआ पीवें, बरफ का जल और साफ़ चशमे का जल पीवें। नदी जल भी इस ऋतु में साफ होता है, अभिप्राय यह है कि ऐसा जल हो जो चित्त को प्रसन्न करे शान्ति देवे, साफ और निर्मल हो, हंसोदक इसी लिए लिखा है ॥

हंसोदक ॥

"सारा दिन सूर्य्य की किरणों से उष्ण रहे, और रात्रि को चन्द्रमा की किरणों से शरद होता रहे, और अगस्त के चढ़ने से पवित्र और निर्विष होगया हो, उसको हंसोदक कहते हैं" ॥

भाद्रों के अन्त में १५ सितम्बर के आस पास ही एक तारा अगस्त नाम का निकलता है, जिस के निकलने से जल पवित्र हो जाते हैं, मैल उन में नहीं रहता है, विशेष कर वर्षा का जल जो तालावों नदियों आदि में होता है। कूएं के भी ऐसे जल को लेकर दिन भर धूप में रक्खें, और रात्रि को चांदनी में रक्खें ॥

धूप में रखने से तो सब रोग कीटाणु ऋतु जन्य रोग दूर हो जाते हैं, और सायंकाल के समय फिर वह जब ठंडा हो जाता है, तो जो मनुष्य उस को पीते हैं, और ईश्वर सामर्थ्य दे तो उस से स्नान करते हैं, वह इस ऋतु में स्वस्थ रहते हैं, यह गरमी को जीतता है, शुष्क नहीं रहता है, हलका हो जाता है ॥

स्नान--इस ऋतु में शीत जल से स्नान करना शान्ति देता है, और साफ और पवित्र जल से स्नान करना चाहिये, स्नान के पश्चात् चन्दन मलना प्रायः लिखा है, क्योंकि चन्दन सब उष्णता को दूर करके चित्त को प्रसन्न कर देता है, और चित्त प्रसन्न रखना इस ऋतु में विशेष कर लिखा है। स्मरण रहे कि चित्त की प्रसन्नता से गरमी कम होती है, और क्रोध, शोक, व दुःख से बढ़ती है, यह इस ऋतु में वर्जित हैं। इस ऋतु में कुछ ऐसे त्योहार भी हैं, जिन में लोग हंसते खेलते हैं ॥

इसी वास्ते लिखा है ॥

मित्रों के साथ रहना, मीठा बोलना, सुगंधित सुन्दर फूलों की माला पहिनना हितकर हैं, और क्रोध आदि हानिकारक हैं ॥

निद्रा के सम्बन्ध में पहिले लिखी हुई शिक्षाओं को मिलाकर केवल इतना लिखना पर्याप्त है, कि रात्रि को जागृति से रुक्षता बढ़ती है, इस लिए रात्री को बहुत जागना रुक्षता को बढ़ाता है, अतः रात्रि को बहुत नहीं जागना चाहिये, और इन दिनों दिन में सोने से चित्त खराब रहता है, अतः दिन में सोना भी नहीं चाहिए। एक स्थान पर लिखा है:—

चांदनी चन्दन, कर्पूर, उशीर, मोती, फूलों की माला, और सुन्दर वस्त्रों से सजाई हुई साफ छत में रात्रि के प्रथम भाग में चांदनी में विहार करें" ॥

चांदनी का आनन्द तो इस ऋतु में है, परन्तु रात्रि के प्रथम भाग के पश्चात् ओस पड़नी आरम्भ हो जाती है, शीत अधिक हो जाती है, अतः छाया में हो जाना उत्तम है ॥

मैथुन—इस ऋतु में कम करना चाहिये, मैथुन को वर्जित बातों के शीर्षक में इसी लिए गिना है । लिखा है, कि मनुष्य को मैथुन से प्रथम इस ऋतु में चन्दन लगाना चाहिए, और ऊष्ण करके शीतल कर लिया हुआ दुग्ध प्रथम पी लेना चाहिये ॥

साधारण शिक्षाएं—वस्त्र इस ऋतु में साफ़ पहिनने

चाहियें। श्वेत वस्त्र बहुत उत्तम हैं। धूप में नहीं फिरना चाहिये। इस ऋतु की धूप खराब है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये॥

रक्तस्राव तथा विरेचन--जैसे उधर बसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही इधर शरद ऋतु में आरोग्यता के लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्बन्ध में आवश्यक सूचनाएं उस स्थान पर दी जा चुकी हैं, इस लिए यहां लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के लिये वमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई वर्ष प्रति वर्ष या दो तीन वर्ष के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है। रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ विगड़ भी जाता है, अतः रक्तस्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और काबुल आदि की ओर जहां फलों की अधिकता के कारण लोगों के भीतर रक्त बहुत बढ़ता है, वह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं॥

ऋतु सम्बन्धी रोगों का वर्णन॥

इन दिनों मैलेरिया सब से अधिक होता है। यद्यपि शरद ऋतु में भी वर्णन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा कर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हूं। पाठकगण! मेरी रचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जो कि छप चुकी है मूल्य ॥=) है॥

मैलेरिया ज्वर की हानि॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु है, डाक्टर

डब्ल्यू हिचन्सन साहिब लिखते हैं, कि "जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सब लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु प्रमाणित हो रहा है, हम उससे वेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन चढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में कभी २ इस दुष्ट से कुटुम्ब के कुटुम्ब लेटे हुए होते हैं"। एक बार लाहौर के लाहौरी दरवाजे पर किसी मनचले मनुष्य ने यह लिखकर लगाया था, कि 'वह मनुष्य हरामजादा होगा, जिस को इस ऋतु में ज्वर नहीं आया"। वास्तव में उस साल कोई घर ख़ाली होगा, जिस में एक दो विस्तरे मैलेरिया ज्वर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, युनान का नाश भा मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवर्ष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इस से अनगणित लोग निर्बल, कृश और सदा के लिए रोगी होते जाते हैं, वरन् अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुशिक्षित देशों में जहां २ इस रोग का ज़ोर है, इस के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये जाते हैं, और करोड़ों रुपया व्यय किया जाता है। इंगलिस्तान में भी शीत देश होते हुए भी एक समय इस का कोप हो चुका है, परन्तु नालियों के उचित प्रबन्ध से जल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को वहां से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अंगरेजी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने के वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये ॥

मैलेरिया पर डाक्टर मझी इटली निवासी की पुस्तक, डाक्टर मैनसन की पुस्तक, और डाक्टरान ऐस. क्रस्टोफर, स्टीफ़न, आदि की लिखित पुस्तकें अपने समय की स्मृति स्वरूप हैं। डाक्टरों का सदा से मैलेरिया के साथ युद्ध रहा है। आनन्द का विषय है, कि भारत सरकार भी एतद्देशीय मैलेरिया के अनुसन्धान के लिए बहुत सी सहायता कर रही है, और बहुत सी पुस्तकें मैलेरिया के मच्छरों के अनुसन्धान पर लिखी गई हैं॥

डाक्टर ऐंडरयूबुचेनिन साहिब ने नागपुर के कारागार में बड़ा भारी अनुसन्धान करके एक पुस्तक लिखी है, जिस में मैलेरिया की उत्पत्ति का विस्तार पूर्वक वर्णन है। यह शोक से देखा जाता है, कि पबलिक के लिये छोटी २ सहज पुस्तकें इस विषय पर नहीं लिखी गई हैं, अंगरेज़ी की पुस्तकें वास्तव में डाक्टरों के काम की होती हैं। साधारण मनुष्यों को उन से बहुत कुछ तात्पर्य नहीं होता, कि मैलेरिया उत्पन्न करने वाले मच्छर कितनी प्रकार के हैं, उन के शिर व मुख किस प्रकार के होते हैं, किस भांति तेज़ खुर्दबीन के नीचे रख कर उनको पहिचाना जाता है, रुधिर परीक्षा करने से कैसे प्रतीत हो सकता है, कि इन के भीतर मैलेरिया ज्वर के जर्म्ज़ हैं या नहीं। साधारण मनुष्यों के लिये और मैं कहूंगा कि बहुत से डाक्टरों, वैद्यों, और हकीमों के वास्ते सधारण रूप से समझ में आने वाली बातों की आवश्यकता है। मैलेरिया क्या है,

लक्षण क्या हैं, किस प्रकार उत्पन्न होता है, किस प्रकार दूर हो सकता है, चिकित्सा क्या है, इत्यादि २ आवश्यक बातें पबलिक को बताने की आवश्यकता होती है, और इसी उद्देश्य के लिये मैंने लेखनी उठाई है ॥

मलेरिया ज्वर ॥

(विषम ज्वर)

नाम—मैलेरिया ज्वर के लिये मौस्मी ज्वर ही साधारण नाम है, इस लिये नहीं, कि यह विशेष ऋतु में ही होता है, वरन् इस लिये कि विशेष ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् सड़ांध उत्पन्न होती है, तो अधिक होता है । कोई २ इस को विषैली वायु तवख़ीर शमशी के नाम से पुकारते हैं, पित्तज्वर के लक्षण इस में पाए जाते हैं । अंगरेज़ी पुस्तकों में इस के विविध नाम पढ़े जाते हैं, एगयू (Ague) पाल्युडिस्म (Paludism) मार्शफ़ीवर, और टैल्यूरिक (Teluric) आदि, स्याह बुख़ार, अफ़रीक़ी बुख़ार, बरमा बुख़ार, रोमन बुख़ार, आदि नाम भी इस स्थान पर होने वाले मैलेरिया ज्वर ही के हैं । मैलेरिया के शब्दार्थ ख़राब वायु (तवख़ीर शमशी) के हैं । टैल्यूरिक के अर्थ भूमि से उत्पन्न होने वाला है । इन बातों से प्रतीत होता है, कि दूषित वायु अथवा दूषित भूमि की भाप से उत्पन्न होता है, और यही विश्वास चिरकाल तक चला आया, जब तक कि ख़ुर्दबीन के अनुसन्धान से यह प्रतीत न हुआ, कि इस का

असली कारण एक प्रकार के मच्छर हैं, अतएव वास्तव में यह सब नाम उचित नहीं हैं ॥

स्थान--मैलेरिया वास्तव में ऊष्ण देशों का रोग है, नात्युष्ण देशों में ग्रीष्म ऋतु में होता है। शीत देशों में कभी २ ही देखा गया है, जैसे कि इंगलैंड व स्काटलैंड में भी रह चुका है, परन्तु इस का अधिक जोर ऊष्ण प्रधान देशों में ही होता है, और इसी लिये इस को (Tropical) रोग भी कहते हैं। एक २ समय में आधे से अधिक मनुष्य ऊष्ण देशों के रोग ग्रस्त हो जाते हैं। यह बात विशेष रूप से अब प्रतीत हो चुकी है, कि खराब दुर्गन्धि युक्ति खड़े जल के आस पास ..लेरिया का अधिक प्रभाव होता है ॥

एक डाक्टर लिखता है:--

"यह रोग घास के बड़े मैदानों, और जंगलों में पाया जाता है, और खतइस्तवा के पास की दलदलों में और उजाड़ों में इस का वेग होता है" ॥

सारांश यह है कि जहां २ जल ठैहरा रहता है, और सड़ने का अवसर मिलता है, वहां २ मैलेरिया पाया जाता है। मैदानों में जहां जल बहने की निचान न हो, पहाड़ियां नदियां जहां एकत्र होने के स्थान हों, और उन प्रान्तों में जहां छप्पड़ अधिक हों, मैलेरिया अवश्य पाया जाता है। बंगाल में सब से प्रथम

मैलेरिया आरम्भ हुआ, उसी स्थान से सारे देश में फैला, वर्णन किया जाता है, और मैंने देखा कि वहां छप्पड़ों का बहुत रिवाज है, वर्षा का वह जल अपने छप्पड़ों या कच्चे पक्के तालावों में एकत्र रखते हैं। एक २ ग्राम में कई २ ऐसे छप्पड़ देखे गए। ऊपर लिखित बात का यही कारण है, कि वर्षा ऋतु में और उस के पश्चात् मैलेरिया अधिक होता है। और इसी कारण से लोगों ने इस का नाम ही मौसमी ज्वर रख लिया है, मनुष्य गणना के देखने से ऐसे स्थानों का भी पता लगता है, जहां इस प्रकार के स्थित जल बिलकुल नहीं हैं, परन्तु सम्भव है, कि वहां थोड़ा बहुत जल और मैलेरिया का इस प्रकार का दृढ़ सम्बन्ध है, कि लोगों का यह खयाल अयुक्त न था, कि रोग भूमि की विषैली भाप श्वास में जाने से उत्पन्न होता है, बहुत सी पुस्तकों में लिखा जाता रहा है, कि नमदार भूमि की भाप मैलेरिया का कारण हैं, लोग वर्णन करते थे, कि भूमि खोदते हुए भाप लगी और ज्वर होगया। साईन्स उन्नति कर रहा है, और अब हम को पता लग गया है, कि भूमि की वाष्प मैलेरिया का कारण नहीं है, प्रत्युत ऐसे स्थानों में सुगमता से पलने वाले सूक्ष्म मच्छर इस का कारण हैं॥

छूत--नए अनुसन्धानों से यह भी प्रमाणित हो गया है, कि मैलेरिया एक दूसरे में इन्हीं मच्छरों के द्वारा प्रभाव कर जाता है, मैलेरिया जिस ग्राम में अधिक हो, यदि कोई मनुष्य

उस ग्राम में जाता है, तो प्रायः प्रथम रात्रि को ही मैले-रिया का प्रभाव हो जाता है, रोगी और स्वस्थ यदि उचित अवस्था के भीतर सावधानी से रहें, तो रक्षा हो सकती है ॥

मैलेरिया के लक्षण--मैलेरिया का जब प्रभाव रुधिर में होता है, तो रुधिर के भीतर मैलेरिया के कीटाणु की उत्पत्ति होते हुए कई २ दिन तक कोई भी प्रभाव ज्ञात नहीं होता है। १० दिन और कभी ३०—३० दिन तक रोगी सर्वथा आरोग्य प्रतीत होता है, परन्तु किसी २ को तीसरे चौथे दिन ही लक्षण प्रतीत हो जाते हैं, इस समय को उत्पत्ति समय कहना चाहिये, जब कि रुधिर के भीतर विष बढ़ रहा होता है। इस समय के पश्चात् रोग के लक्षण प्रतीत होते हैं, प्रायः प्रथम शिर पीड़ा होती है, चित्त खराब होता है, कभी २ हाथ पाओं टूटते हैं, फिर सरदी लगती है, और ज्वर हो जाता है; यह सरदी कभी २ साधारण होती है, परन्तु वहुत से रोगियों में इतनी अधिक होती है, कि घर की सब रजाईयां डालने पर भी रोगी की सरदी बन्द नहीं होती है, उस का दांत से दांत बजता है, उसके सम्बन्धी उस के ऊपर रजाई डाल कर आप भी उस पर पड़ कर उसको दबाते हैं, परन्तु वह फिर भी कांपता है। इतनी सरदी लगते हुए भी यदि थर्मामीटर (घर्मसात्रि) लगावें, तो हरारत बढ़ रही होती है, यद्यपि मैलेरिया ज्वर के जानने के लिये सरदी वड़ा आवश्यक लक्षण है, परन्तु बाज अवस्थाओं में यह सर्वथा नहीं देखी गई है,

थोड़े समय में कभी एक दो घंटे हरारत बढ़ जाती है, प्रायः १०३ से १०५ दरजे तक होती है, और अब सरदी के स्थान में बहुत अधिक ज्वर प्रतीत होता है, कभी २ रोगी ऐसा खयाल करता है, कि उस के आस पास अग्नि जल रही है, और अब वह वस्त्र उतार २ कर फेंकता है, प्रायः शिर पीड़ा व मतली और कदाचित वमन भी साथ रहती है, उतरने के समय बहुत स्वेद आता है, और देखा यह गया है. कि जितनी सरदी अधिक लगी थी, उतना ही पसीना अधिक आता है, स्वेद आकर उतरने का समय भिन्न २ होता है, किसी २ का १२ घंटे के भीतर २ उतर जाता है, और किसी २ का (जिन के भीतर अधिक विष होता है), एक २ सप्ताह तक एक तुल्य रहता है, और ज्वर उतरने पर हरारत कभी २९८ से भी कम होजाती है, और रोगी अपने आप को आरोग्य खयाल करता है, केवल यह प्रतीत होता है, कि किसी ने शक्ति खेंच ली है, परन्तु यह आराम थोड़ी देर का ही होता है, और फिर पहिले से अधिक सर्व लक्षणों के साथ ज्वर दौरा करता है ॥

प्रकार--इस ज्वर को वैद्यक में विषम ज्वर कहते हैं, यह ज्वर दो प्रकार का होता है एक को अंगरेजी में रेमीटेंट (remitent) कहते हैं, हिन्दी में संतत ज्वर और युनानी में मुसलसल बुखार के नाम से पुकारते हैं। हुम्या दाइमा या तप्व लाजिमा भी इस के नाम हैं, यह भयानक मैलेरिया ज्वर है ॥

इस का दौरा ॥

कई दिन तक लगातार रहता है, प्रायः ऐसा होता है,

कि जब पहिली बार ज्वर होता है, चूंकि प्रथम विष अधिक होता है, ५—७ दिन तक एक जैसा रहता है, कभी प्रातः या कभी सायम को थोड़ा सा आराम प्रतीत होता है, ५—७ दिन पश्चात् जब उतर जाता है, तो फिर विष कम हो जाने से अन्तर हो जाता है, कभी आरम्भ से ही समय थोड़ा करके आता है, जब थोड़े समय के लिए आवे, तो दूसरी प्रकार (Intermittant) कहना चाहिये, इस को वैद्यक में अन्तर ज्वर, युनानी में तप लरजा कहते हैं, अरबी में हुमा दाइरा या नाफ़ज नाम है, यह कई प्रकार का है, परन्तु वह जो साधारण हैं, निम्न लिखित हैं, (स्मरण रहे, कि फ़ीवर अंगरेजी में बुखार को कहते हैं) ॥

(१) कोटीडियन फ़ीवर (Quotidian) यह ज्वर प्रति दिन आता है, अर्थात् प्रति दिन आकर उतर जाता है, फिर दूसरे दिन आता है, प्रायः बीच का समय २४ घंटे के लगभग होता है, इस को हिन्दी में अन्यद्युः अर्थात् प्रति दिन का तप कहते हैं, और युनानी में हुमा नाइबा कहते हैं ॥

(२) टरशियन—फ़ीवर(Tertian) यह ज्वर एक दिन छोड़ कर हर तीसरे दिन आता है, तीजा, चौथिया, तृतिया, तिजारी, जूड़ी आदि इस के भिन्न २ प्रान्तों में भिन्न २ नाम हैं, प्रायः लोग बारी का ज्वर कहते हैं, युनानी में गब्ब खालिस और वैद्यक में तृतीयक ज्वर कहते हैं। इस का दौरा एक दिन छोड़ कर होता है, एक बारी से दूसरी बारी तक

लगभग ४८ घंटे का अन्तर होता है, और यह अन्तर कभी २ ऐसे नियम पूर्वक होते हैं, कि आश्चर्य होता है। यदि सोमवार को १२ बजे दिन के ज्वर आया है, तो बुधवार को भी ठीक १२ बजे ही आता है ॥

[३] कुआर्टेन--फ़ीवर (Quartan) अर्थात् चौथिया ज्वर, इस ज्वर में एक दौरे से दूसरे दौरे तक लगभग ७२ घंट का अन्तर होता है, जो सोमवार आया तो फिर बृहस्पतिवार को आवेगा ॥

इस को वैद्यक में चातुर्थिक ज्वर और युनानी में रब्ब दायरा कहते हैं, यह तो साधारण प्रकारें हैं, परन्तु एक दिन में दो वार (वैद्यक सतत ज्वर) प्रति पांचवें, सातवें, या गयारहवें, कभी २ प्रति मास में, और एक वैद्यक पुस्तक में लिखा था, कि प्रत्येक वर्ष भी इस की बारी आती है, और इस अवस्था में कई साल तक जारी रहता है ॥

नोट नं० १—यद्यपि आवश्यक नहीं है, परन्तु ऐसा प्रायः होता है, कि दैनिक ज्वर तीसरे पहर के पश्चात्; तिजारी दोपहर के लगभग, और चौथिया दोपहर के पश्चात् चढ़ता है ॥

नोट नं० २—बहुत से तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया ज्वर अवश्य बारी का होता है, और सदा रहने वाला ज्वर मैलेरिया के विष के कारण नहीं होता है, और जो ७–८ दिन तक रहता है, और संतत (हुमादाइमा) जिस का नाम रख लिया है, वह भी वास्तव में एक साथ नहीं होता है, इस के भीतर इतना विष होता है, कि अन्तर बहुत ही थोड़ा होता है,

इधर आराम हुआ, उधर फिर चढ़ना आरम्भ हुआ, इस भांति क्रम जारी रहता है, परन्तु वारी अवश्य रहती है, और इस लिए रीमिटैन्ट भी वास्तव में इंटरमीटैन्ट है। जब विष कम होजाता है, आराम का समय बढ़ जाता है, और फिर हम उस को दैनिक ज्वर या तिजारी आदि कहते हैं ॥

नोट नं० ३—यदि कोई मनुष्य उत्तम जल वायु से मैलेरिया के स्थान में जाता है, तो निम्न लिखित घोर प्रकार का मैलेरिया उस को शीघ्र आरम्भ हो जाता है, परन्तु कुनीन, गिलोय, अतीस आदि यदि वह खाता रहे, तो मैलेरिया के जर्मज रक्त में चले जाने पर भी ज्वर रुक सकता है, या हलके से एक दो आक्रमण होकर आराम आ जाता है, यदि वह ऐसी वास्तुओं का सेवन छोड़ न देवे ॥

अन्त—मैलेरिया ज्वर यदि उस की उचित चिकित्सा की जावे, शीघ्र दूर हो जाता है, यदि उचित चिकित्सा न हो, तो मृत्यु भी शीघ्र हो सकती है, परन्तु प्रायः कुछ सप्ताहों के पश्चात् स्वयं ज्वर जाता रहता है, और रुधिर थोड़ा व चेहरा श्वेत होजाता है, रोगी समझता है, कि अब मुझ को आराम हो गया, और वास्तव में कई सप्ताह और कभी २ कई मासों तक ज्वर नहीं होता है, परन्तु अकस्मात यह पहिले की भांति तेजी से फिर वापस आता है, इस भांति वापस आने को अंगरेजी में रीलैप्स (Relapse) और हिन्दी में पुनरावृत्ति कहते हैं। यह बीच का समय वा दूरा कभी २ वर्षों तक जारी रहते हैं, और हमने ऐसे

रोगी भी देखे हैं, कि जिन को ६-६ वर्ष से मैलेरिया का दौरा बराबर हुआ करता था। ऐसे रोगियों के लिये मैलेरिया के स्थान से निकल जाना ही उचित है॥

यदि कुछ न कुछ औषधि होती रहती है तो यह दौरे थोड़े शिथिल हो जाते हैं। कोई २ रोगी केवल यह कहा करते हैं, कि उनको महीने या १५ दिन के पश्चात् एक आध दिन ज्वर होजाता है, कभी यह दौरे कठिन होते जाते हैं और—

ब्लैक वाटर फ़ीवर

या मृत्यु हो जाती है, पुनरावृत्ति बुरी प्रकार का ब्लैक वाटर फ़ीवर है, यह अंग्रेजी नाम बहुत प्रचण्ड दौरे का है, जो कि अधिक मैलेरिया के स्थान में हो जाया करता है। और उन रोगियों को जिन की चिकित्सा ठीक नहीं होती है, और कई रीलैप्स उन को हो चुकते हैं, इस में ज्वर बहुत ही तीव्र होता है, मूत्र का वर्ण काला सा और कभी २ काला ही हो जाता है। ब्लैक वाटर के अर्थ ही काला पानी के हैं, तीन दिन के पश्चात् घोर हलीमक हो जाता है, यदि भली भांति चिकित्सा की जावे, तो इस से मृत्यु नहीं होती है, और कई रोगियों को तो इस का दौरा भी दबा दिया गया, फिर भी जीवित थे। परन्तु इसमें सन्देह नहीं, कि अब यदि योग्य चिकित्सक की चिकित्सा न की जावे, या उसके कथन पर न चले, तो मृत्यु हो सकती है॥

एक बार ज्वर उतरने के पश्चात् दूसरा दौरा होने के वास्ते साधारण कारण हो जाते हैं, धूप में घूमना, शीत लगना, थका-वट होना, बासी दही आदि खाना, परन्तु वास्तविक कारण मैले-

रिया जर्मज के होने के अतिरिक्त कुछ नहीं कह सकते हैं ॥

प्लीहा ॥

मैलेरिया बार २ होने से, या बार २ दौरे होने से तिल्ली बढ़ जाती है, जिसको तापतिल्ली कहते हैं। शरीर का वर्ण फीका पड़ जाता है, अंग निर्बल हो जाते हैं, रोगी सुस्त रहता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, काम काज को जी नहीं चाहता, कभी २ ज्वर भी हो जाता है, ज्वर के न होने पर शरीर की ऊष्णता ९८॥ से भी थोड़ी रहती है, इसका कारण निर्बलता है॥

यह अवस्था मैलेरिया के विष के बहुत चिरकाल तक शरीर में रहने और रम जाने से होती है। उसको मैलेरिया पुराना कहना चाहिये। अंग्रेजी में इस अवस्था को मैलेरिया ककेक्शिया Malaria cachexia कहते हैं॥

यह है

संक्षिप्त वर्णन मैलेरिया का, मेरा विचार है कि ऊपर लिखित लेख को जो ध्यान देकर पढ़ेंगे, वह मैलेरिया की असलियत, प्रकार, लक्षण, आदि को भली भांति जान लेंगे। जब आप ने इसको भली भांति समझ लिया, तो हम आप को कुछ दूसरे भेद समझाते हैं ॥

हम मैलेरिया पर एक पुस्तक लिख चुके हैं, जो ॥=) मूल्य पर देशोपकारक कार्यालय लाहौर से मिल सकती है, यह मैलेरिया एक प्रकार के सूक्ष्म कीटाणुओं के कारण उत्पन्न होता है, मादा मच्छर रोगी के शरीर से जब रुधिर चूसती हैं,

तो यह जर्म्ज़ मच्छर के भीतर चले जाते हैं, ईश्वर की माया है, कि यह फिर मच्छर के थूक में रहते हैं, और जब स्वस्थ मनुष्य को भी मच्छर काटते हैं, तो कीटाणु रक्त में प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न करते हैं ॥

डाक्टरी सब अनुसन्धानों के अनुसार कुनीन ही इसकी उत्तम औषधि है, युवा पुरुष को १५ ग्रेन प्रति दिन और बालकों को ५ ग्रेन तक दी जा सकती है। यदि ज्वर इंटरमीटेंट हो तो जब पसीना आने लगे, उस समय देवें, और फिर लगातार ८ या १० दिन तक १५ ग्रेन प्रति दिन दो तीन बार करके देते रहें, और उस के पीछे कुछ समय तक १० ग्रेन और फिर ५ ग्रेन दी जावे, तो मैलेरिया के सब कीटाणु मर जाते हैं, यदि रुधिर के भीतर रहें, तो ज्वर कुछ समय तक बंद हो जाता है, और यह जब बढ़ जाते हैं, तो फिर ज्वर आता है, यदि ज्वर रेमीटेंट हो, तो उस समय कुनीन देनी चाहिये, जिस समय कि ऊष्णता कम होती है, और सिर को बरफ या गुल रोग़न से तर कर रक्खें, ताकि शिर शीतल रहे। यह ज्वर कुनीन देते रहने से एक सप्ताह में वश में आजाता है, देशी औषधियां इस के लिये बहुत सी हैं, एक औषधि निम्बादि चूर्ण जो वैद्यक का योग है, मैलेरिया की सब अवस्थाओं में लाभकारी है। तृतीयक, चातुर्थिक, दैनिक, अति शीघ्र इससे दूर हो जाते हैं, और रेमीटेंट शीघ्र वश में आजाता है। मैलेरिया पर एक पृथक पुस्तक लिखी गई है, इस वास्ते उसके वर्णन को यहां ही छोड़ दिया जाता है ॥

देशोपकारक औषधालय की

किञ्चित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है। और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को होते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रत्युत पशु पंछी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर ऋतु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व-शूल (नमोनिया), नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल (दर्द कौलंज), अतिसार, वमन, मृगी, दन्तपीड़ा, वा दाढ़ पीड़ा, दांतों से रक्त जाना, वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा कर्णघाव, कर्णखाज, कर्णशोथ, कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध, छींक, नेत्र पीड़ा, फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, कान का पकना, रान का लसना, दाद, चम्बल, गला बैठना, मुख शोथ, भिड़ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष, गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्र-कृच्छ्र, उपदंश, गिलटियां, बद्द, सन्धिवात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यक पीड़ायें, चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदय रोग, कामला, वायगोला, आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग, कण्ठमोला, (हजीरा), स्त्रियों

को शिर दर्द, गुद भ्रंश, दन्तरोग, बच्चा का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्धवात, कम्परोग, शुक्रपात, मधोंद्रवात, शिर की खाज, दन्तरोग, फोड़ा, यांफिती, माखूना, कुफरे, बड़्पाल, प्राणनाश, नकसीर जिह्वाशोथ, मुख में फुन्सियां मुख का पकना, ओष्ठशोथ, ओष्ठफुन्सी, दन्तकृमि, मसूढ़शोथ, गले पड़ना, स्वरभंग, रक्त थूकना, पीप थूकना, छाती का शोथ, फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मतली, यकृत पीड़ा, यकृतपात, जलोदर, पटोदर, पाण्डुरोग, आमातिसार, प्लीहोदर, गुदोदर, उदरकृमि, रक्तगन्दर, वृक्कद्वय पीड़ा वृक्कद्वय शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ, प्रमह वृद्ध, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, शोनलाय, कटिपीड़ा, रिहनवाय, घुटने का दर्द, पिण्डुली का फूलना, नितम्ब पीड़ा पित्त, सर्व प्रकार के रोग, नासूर, सर्व प्रकार की खाज खपाकी, गुली अर्थात् ओष्ठ की सूजना, बहुस्वेद, अग्नि से जलना, इत्यादि २ दूर होते हैं ॥

मूल्य २॥, फी शीशी दवाई ४ डराम। नमूना की शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा ६), बून्द गिराने वाली शीशी जिस में से जितने बून्द चाहो डाले जावें, ४ डराम २॥)

आबेहयात

"अमृतधारा" की नकल है। प्रायः विज्ञापन वालों ने नकल आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिए यह नकल बनाकर रक्खी है जो इन नक्कालों से फिर भी अच्छी होगी। और असल व नकल का फर्क दिखावेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥), नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पता:—अमृतधारा लाहौर

अक्सीर नं० १ महत्‌ गजीनरण औषध—बहुत वीर्यवर्द्धक उत्तेजक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते जनरल औषधि है। नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव किंचत् उष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ गोली सायम् प्रात ॥

अकसीर नं० २ लक्ष्मीविलास रस—वैद्यक में लिखा है, कि यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के साथ नित्य खावे तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे, सन्निपात, प्रमेह, भगन्दर, कण्ठ शोथ, संग्रहणी, फोड़े खांसी जुकाम, बवासीर, सन्धिवात, कटिपीड़ा, नेत्रपीड़, हाद्मान्द्य, घ्राणदुर्गन्ध, गलगण्ड शिरपीड़, प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता, नपुंसकता, प्रमेहादि होता है उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२, गोली २), नमूना ८ गोली॥)

अकसीर नं० ४ नरणाक—शीघ्रपतन के लिये अकसीर औषधि है, इसे चार पांच मास तक सेवन करने से स्थायी और अत्यन्त बन्धेज हो जाता है, शुक्रमेह, स्वप्नदोष को भी गुणकारी है, वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है. पहिले १ तोला से आरम्भ करके थोड़ा २ रोज बढ़ावें. जहां तक बिना गरमी आदि मालूम होने के खाई जावे. साधारणतयः २ तोला के लगभग खाना चाहिये प्रातः को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन तक अम्ल पदार्थ, वातज पदार्थ, तेल की वस्तुयें और सम्भोग से परहेज रखता हुआ खावे और उस के २०. दिन पश्चात भी परहेज रक्खे, तो सदा के वास्ते कई गुणा स्तम्भन हो जाता है ॥

जो पूरा परहेज न रक्खे तो १५ दिन परहेज सहित खायें, फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे जब तक मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) ½ पाव १॥

अकसीर नं० १० — बल वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक मास खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं, बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १-१ गोली, सायम प्रातः मूल्य जिस में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ११ — हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, ताऊन के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है उत्तेजक है, अमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥), नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर नं० १२ मात वाजीकरण — विशेषतयः शीघ्रपतन के रोगियों के वास्ते है। तीसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलोच्छेद होता है. इसके खाने वाले को खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, वातज, कफज, आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर नं० १५ मकरध्वज — बल की औषधियों का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली जवानी आती है।

वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतयः दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्रायः खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फी तोला है। फी माशा ४।), मात्रा ४ रत्ती है। प्रति वर्ष १ तोला खा छोड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है॥

अकसीर नं० १६ वृहद्वंगेश्वर रस—इस में स्वर्णभस्म चांदीभस्म, मोतीभस्म, कस्तूरी, वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैनी कपूर, आदि सम्मलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है। वीर्य्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और वारंवार मूत्र आना दुर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिक यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० १६ वृहद् वंगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख। वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो यह अनुपमेय होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७), १६ गोली १४)

अकसीर नं० १७—अकसीर नं० १६ के भीतर अकीकभस्म संगयश्बभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, जायफलादि पड़ते हैं तो वह शीघ्रपतन ग्रस्तों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा

कामल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण कृत है, उत्तमता यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थाई लाभ धीरे २ करता है। सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, शुक्रमेह, को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध १२ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला, जुकाम, पाण्डु, कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दूध घृत पाचक—इसे १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौबत पहुंचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ७० दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, घी, दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ माशा १।

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खावें पश्चात कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली।)

अकसीर नं० २७ (अब निर्बल न रोंगे)—रति पश्चात एक दो गोलियां खा लीजिये, उदासी दूर, सुस्ती चकनाचूर, बल ज्यों का त्यों, तीसरे पहर खावें तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रातः खावें तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ॥)

अकसीर नं० २८ तैल माहकांगनी—कफज, वातज रोग नाशक, नपुंसकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीड़ा, सर्वांगपीड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बलों को तिला का काम देता है, नसें और पट्ठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशी ४ डराम, नमूना ॥)

अकसीर नं० ३० धातुवर्द्धक—इस से वीर्य बहुत बढ़ता है। और उसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है । शुक्रमेह, स्वप्न-दोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २ पाव, नमूना १ तोला ॥)

अकसीर नं० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बेच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी आदि, जाने को रोकती है, २० प्रकार के प्रमेह पथरी, अफारा, शूल, मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिपीड़, कास, श्वास, हिक्का, डकार, नजलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है । मात्रा दो गोली सायम प्रातः मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ३२ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है । जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खावें, और प्रत्येक रजोधर्म के पश्चात संभोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोलियां उत्तेजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, बलवर्द्धक, सन्धिवात नाशक हैं, और कटिपीड़ गुल्फपीड़, पार्श्वशूल, रानपीड़ा, रींघनवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अण्डवृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक औषधियां से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रातः, प्रकृति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रातः। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी, अम्बर, मोती; शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है, अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली ५), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अकसीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का हमारा स्वनिर्माण लोहार्क है, जो उत्तेजक है, पट्ठों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पट्ठों को चैतन्य करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तक्षीणता, पाण्डु, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥),

अक्सीर नं० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्य्यस्राव को दूर करती है। वीर्य्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी काबिज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटांक ॥

अक्सीर नं० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष ग्रस्ता के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषाधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली।)

अक्सीर नं० ४१ कामिनी वशीकरण—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन का कोई औषधि उनको गुण नहीं करती इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गोलियां खाई जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छेद होता है। पट्ठों को पुष्ट और दृढ़ करती है। कस्तूरी, सोना, चांदी, केशरादि इस के प्रधान अंग हैं। मूल्य ३० गोली २५), ६ गोली ५), १ गोली १)

अक्सीर नं० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् त्रुटियां हैं। बन्धेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, जावित्र अफीम, जुन्दबेद-स्तर, मावाशुतर अरावी, कुचिला, अकरकरा, कस्तूरी, धतूरा आदि

इस में नहीं हैं। न के रुवद्धता करती हैं, न पीछे किसी प्रकार की हानि का भय है। पुंसत्व को अधिक करती है, पट्ठों को ढीला नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बन्धेज होता है। जो नित्य खाना चाहें ३ माशा रोज मधु के साथ खावें। शीघ्रपतन नाशक व उत्तेजक। मूल्य ८ तोला २), नमूना १ तोला।)

अकसीर नं० ४३ स्तम्भक—सैंकड़ों औषधियों के आज़माने के पश्चात् इसको निकाला है, यह नं० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर हैं मूल्य वही है १ गोली १), ३० गोली २५, ६ गोली ५)

अकसीर नं० ४४ (फुलकसैर)—इस के गुण नाम से ही प्रगट हैं, इसके खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आनन्द वर्द्धक है, हृदय मस्तिष्क को पुष्टि देती है. शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा खा लेवें तो विचित्रानन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २', नमूना १ तोला ॥), कस्तूरी, अम्बर, य.कूत जमुर्रद, मोती, सोना, चांदी, केशर आदि से तैयार होती है ॥

अकसीर नं० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के वास्ते है जिनको प्रकृति बहुत उष्ण है, कोई पौष्टिक उष्णौषधि उनके अनुकूल नहीं आसकती है, या सोजाक का रोग है मूत्र में कुछ जलन बाकी है, ललाई उसकी नहीं गई, या मुत्राशय के भीतर इतनी गरमी है कि थोड़ो ऊष्ण रुक्ष औषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है। प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष और बकाया सोजाक को गुणकारी है, आनन्द दायक है, मस्तिष्क को तर व ताजा करती है, इस से स्वभाव प्रकृतावस्था पर आने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् और पौष्टिक औषधि दी जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ६ माशा।)

अकसीर नं० ४८—यह औषधि स्वप्नदोष व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति वर्द्धक है, कोष्ठबद्धता को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) ½ पाव २) है॥

अकसीर नं० ५०—अमीरों के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अचूक इलाज, तुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष के वास्ते अद्वितीय और वाजीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर नं० ५१ वृहत् चिंतामणि रस—एक आदमी की गर्दन वादी से अकड़ गई थी, वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तय्यार किया, तीन दिन में उसको लाभ हो गया, फिर हमने इसको और आजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, वादी कोई रोग इसके सामने नहीं ठहर सकता, निर्बलता से पैदा हुई दाह को दूर करती है, सर्व रोगों को दूर करती है, प्रमेह, वहुमूत्र, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है हकलापन, गूंगापन बहरापन कानों में आवाजों का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अरुचि, मतली, वमन, पुराना ज्वर, क्षय रोग, प्रसूत ज्वर, प्रदर आदि रोगों को दूर करती है, स्वर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका अधिक है, मगर दवाई कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है॥

अकसीर नं० ५२ बसन्त कुसुमाकर रस—यह शार्ङ्गधर उत्तम योग है, बहु मूत्र और सर्व प्रकार के प्रमेह को शरतिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, नमूना ६ गोली २) है॥

अकसीर नं० ५३ यह गोलियां किसी भस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तय्यार कीगई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। स्तम्भन

शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायम का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर नं० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के वीर्य्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, इन को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तअर्श को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रातः या रात को जिस समय उचित समझो दूध के साथ सेवन कर सकते हैं, मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटांक ॥) हैं।

अक्सीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थीयों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता हैं दिमाग रोशन करता हैं स्मर्ण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रातः ३ माशा सायम दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे है, वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं। यह गोली दूध में नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूंक देती है. मुंह में रखने से ताकत बढती है, स्तम्भन होता है दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखलाता हे मुफवीवाह शफा सुरअत, प्रमेह, एहतलाम हैं, कीमत गोली बड़ी १) गोली छोटी ॥)

शक्रारि—पेशाब के साथ शक्र का आना इसी के वास्ते यह दवाई है, मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ज्यावतीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु आती हो, सब को दूर करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६४ गोली २) नमूना ≈)

अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म—वाजीकरण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्ठों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढ़ों को लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, अर्द्धगवात, आर्दितवात, सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी, मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०) नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है॥

अकसीर नं० १९, वंगभस्म दर्जा अव्वल—यह सदा सौ पुट से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चांदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूत्रकृच्छ, सोजाक, कुरंह को हित कर है, उत्तेजक है 'मर्द को वंग और घोड़े को तंग' की उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

वंगभस्म सामान्य—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्ती॥

वंगभस्म शार्ङ्गधरी—शुक्रमेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अत्युत्तम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम, शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य्य को गाढ़ा करके प्राकृत बन्धेज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥)

अकसार न० २८ स्वर्ण भस्म अव्वल दर्जा—पट्ठों को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क, यकृत, वृक्कद्वय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय, सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्द्धक और उत्तेजक है घृत, दूध, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकबार खाले तो वर्षों की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५), ४ रत्ती २)

मूंगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में ग्रस्तों को दी जाती है सस्ती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता, नजला, पूतिश्वास, रक्त वमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य को मूत्राशय की गर्मी को दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अव्वल १) तोला है॥

संखया भस्म (दर्जा खास)—यह भस्म विशेष रूप से वीर्य्य बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्य्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो रुकना कठिन होता है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण वातज कफज रोगों को रामवाण है, बूढ़ों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा खसखास से १ चावल तक॥

संखया भस्म—वातज सन्धिवात आर्दितवात, अर्द्धाङ्गवात कफज कास, कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥≈)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फ़ौलाद भस्म शिंगरफ़ी—यह भस्म फौलाद को शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्य्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत् को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलाद भस्म दर्जा खास—बड़ी वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है॥

फौलाद भस्म (दर्जा अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी कई मासों में तयार होती है। बड़ी वाजीकरण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्ठों को बल देती है, वीर्य्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नए सिरे से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातु क्षीणता, नाताकती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, यकृत् को बलदायक है, रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २॥), ३ माशा ॥=)

लोह भस्म—यह भस्म लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ≋)

छिलका कुक्कटाण्ड भस्म—धातु जाना, स्त्रियों के श्वेत पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया बाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) रु०, १॥ माशा ।≈), स्त्री को खिलावें तो अक्षत योनी के सदृश करे, क्योंकि संकोचक है॥

मण्डूर भस्म—यकृत रोग, कामला, पाण्डु रोग, जलोदर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

सीसा भस्म दर्जा अव्वल—यह पीत रंग की सीसा भस्म अत्युत्तम है, बाजीकरण है, वीर्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, कुर्रह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खांसी, संग्रहणी, बवासीर, का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा ३॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। कुर्रह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

भस्म वंग व पारद मिश्रित—ऊंचे जना शक्ति को बढ़ावे है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोगादि को दूर करती है। कुर्रह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १॥ १)

ताम्र भस्म—बाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का मूलच्छेद करता है, कंपवात आदि को दुर करतो है, जलोदर को

हितकर है, मूल्य श्वेतरंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) रु० तोला ३ माशा ॥)

अनविध मोती (मुरवारीद नासुफ्ता) भस्म—हृदय, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला। ३ माशा ७॥), २ रत्ती १)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तेजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है, वशुद्धित पारा से तैयार कृत का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार कृत का मूल्य १०) तोला० शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार कृत ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्ती जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, वशुद्धित पारा से तैयार कृत का मूल्य १००) रु० तोला, शुद्ध पारद से तैयार कृत २०) रु० तोला है॥

नोट:—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। याज २ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अब अन्य भस्मों के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला नं० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढ़ों को भी प्रबल बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तकारों को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है, नसों और पट्ठों को बल देता है, मूल्य ४ ड्राम ५) नमूना एक ड्राम १)

तिला नं० ३, (तिलाय महा)—हस्तकारों को विशेष रूप से हितकर है, साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मूल्य ४ ड्राम १) रुपया, नमूना ≈)

तिला नं० ४, (तिलाय मायूसीन)—यह बड़ा प्रचण्ड है, चर्म का एक परत उतार देता है, परन्तु हस्तकारों की नसों पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है, ४ दिन के सेवन से पर्याप्त बल आता है। परन्तु खाने को अच्छी औषधि भी साथ हो। क्योंकि तिलाओं के सेवन के साथ यौगिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इससे लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजभंग, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य २ ड्राम ३), नमूना ॥।)

तिला नं० ६ (लिंग वर्द्धक)—इसके लगाने से लिंगेंद्रिय बढ़ती है और स्थूल होती है, मूल्य ४), आधी शीशी २), नमूना ॥)

तिला नं० ७ (उत्तेजनावर्द्धक) लेप—आवश्यकता से १ घन्टा प्रथम ½ माशा लगाया जाता है, पूरा बल प्राप्त होता है, अधिकानन्ददायक भी है, जिसने एक बार भी आजमाया हैरान हुआ। मूल्य ५) तोला, ६ माशा २॥), नमूना १ माशा ॥)

तिला नं० ८ [कामशास्त्र आनन्द वर्द्धक]—इसकी प्रशंसा क्या करें, जिसने एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त आनन्ददायक, नितान्त सुगन्धित जहां हो महक जावे, एक चावल पर्याप्त है, पुरुष स्त्री के आनन्द की कोई सीमा नहीं है मूल्य १२) रुपया तोला, ३ माशा ३), नमूना १ माशा १≈)

तिला नं० ९ (आनन्ददायक)—बहुत सुखदायक है, दोनों को हितकर है, सच्चे हर्ष का हेतु है.........को स्खलित करता है, मूल्य ३२ गोली २) रुपया, १६ गोली, १, नमूना ।)

तिला नं० १० (उत्तेजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल उत्तेजक है, लम्बाई और स्थूलता देता है, वरंच स्तन्भक भी है, जो लोग बन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम की वस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला, नमूना ।) है ॥

तिला नं० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है, आनन्ददायक, तत्कोल द्रावक है, मूल्य १), आधा ॥)

तिला नं० १२ तिलाइश्री—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशी, इससे कम नहीं ॥

तिला नं० १३ तिलायपित्ता—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं, मूल्य २) शोशो, इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित औषधियां ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है । कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को हितकर है, मासिक धर्म को अधिकता, पीड़ा, वेकायदगी सब दूरकरता है, मूल्य ३२ गाली २), नमूना ।)

ऋतुस्रावक (अर्क मुदिर हैज़)—ऋतुस्राव का कम होना, वा न आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके ऋतु को खोलता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियों के लिए टानिक औषधि है, मूल्य ४ औंस २), नमूना १ औंस ॥)

ऋतुस्रावकवटी. (हब्बूल मुदिर्रहैज़)—बाज़ स्त्रियों के लिये पेय औषध का सेवन करना कठिन होता है, उन के वास्ते यह गोलियां तैयार की गई हैं। यह आर्तव के खोलने और पीड़ादि नाशने में प्रायः वैसा ही प्रभाव रखती हैं। मूल्य ३० गोली २) रु० नमूना ।)

ऋतुस्रावक वटि—ऋतुस्रावक औषधियों के साथ यह वर्टि भी वर्तने से बहुत सहायता मिलती है, रज शीघ्र प्रवाहित होता है............में गोली रखी जाती है, मू० २) रु० अर्द्ध १, है॥

श्वेत प्रदरौषधि—स्त्रियों को जो श्वेत पानी आता है, जिस को ल्यूकोरिया, श्वेत प्रदर, जिरयानुलरहम, सैलानेरतूबतअना, सोमरोगादि भी कहते हैं। चाहे किसी प्रकार का और किसी ऋतु का हो, इस से आराम आजाता है। मू० २४ मात्रा २), नमूना ८ मात्रा ॥।) साधारण पल्लवाओं में ८ मात्रा ही पर्य्याप्त हैं॥

कुक्कटाण्ड छिलका भस्म—शुक्रमेह, श्वेत प्रदर दोनों को हितकर हैं। बाज़ी स्त्रियों को विशेष समय पर पानी बहुत आता है, उस के वास्ते विशेष रूप से हितकर है (थोड़े दिन स्त्री को खिलावें, तो प्रसूत योनि के तुल्य करती है। मू० ३) रुपये तोला। ६ माशा १॥), नमूना ३ माशा ।=)

गर्भ चिन्तामणि रस—गर्भिणी के सर्व रोग, ज्वर, कास, अजीर्ण, शोथ, जी मतलाना, वमन, अतिसार, उदरशूल, शोकादि को नाश करती है, गर्भिणी को कोई भी व्याधि हो, इस से लाभ होता है, । स्मरण रहे कि गर्भ की वमन के वास्ते अमृतधारा भी अति हितकर है। मूल्य ३२ गोली २) रुपया। नमूना ८ गोली।)

मोतीपाक (माजून मरवारीद)—जिन स्त्रियों का गर्भपात हो

जाता है. जन को जब गर्भ का पता लगे तो उसी समय इस औषधि को आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अक्सीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु बालक व प्रसूता को कई रोगों से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाव १०) रुपया ॥

मीठा फल, या नियामत उज़मा चमत्कारिक औषधि—यह एक विचित्र, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजावे तो दो मास के पश्चात तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस को केवल १ दिन ३ गोली दूध से खिलाई जाती है। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रियां ही उत्पन्न होती हैं उन के वास्ते विशेष रूप से ईश्वरीयदान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जायगा यह प्रतिज्ञा इस लिये है कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करते और १०) व्यय करने से झिझकते हैं। मू० १०)

रक्त स्तम्भक—जब रक्त मासिक के अधिक आते हों तो इस दवाई के तीन दिन के सेवन से बंद होजाय, मात्रा १ दिन को २).

प्रसूत घुट्टी—स्त्रियों के प्रसूत काल के पश्चात कभी असावधानी से ज्वर का रोग आरम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक कष्ट उठाना पड़ता है, यह गोलियां इस रोग को दूर करने के वास्ते अक्सीर हैं, मूल्य ३२ गोली २) है, नमूना ४ गोली ।) है ॥

हिस्टीरिया (इख़तिनाकुल रहम) की दवाई—स्त्रियों के इस रोग को अनुभूत औषधि है. मूल्य ६४ गोली ४) नमूना १६ गोली १)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रस)—कतिपय स्त्रियों के संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सूखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया॥

दायालायश—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमूना ॥)

सुखजनाई—इस औषध को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है॥

नारी रोगारि ऊष्मा—यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको बलदायक टानिक है। जो स्त्रियां निर्बल हों, दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे, प्रसूत के कारण कोई खराबी हो, निर्बल हों, यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३), नमूना १० गोली ॥।), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है॥

नारी रोगारि शीत—इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये हैं। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराक ३) रुपया, नमूना १० खुराक ॥।),

माता सुख—स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता, और कठोर व दृढ़ करता है, भद्दे स्तन स्त्री के लिये दुखदाई हो जाते हैं। मूल्य ४), नमूना १),

गोदपर्री—जब कि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो, यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं, और एक दवाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य दोनों औषधियों का ४ मास के वास्ते ५) है॥

बाल रोग चूर्ण—बालकों के प्रायः रोग या अजीर्ण, अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये, २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(अकसीर बचगान)—यह बालकों के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना, ज्वर, तृषा, कृशता, बालक का सूखते जाना, और सदैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता, सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालकों को हो जाता है, बड़ा दुष्ट रोग है. ईश्वर इससे रक्षा करे। प्रायः बालक मर जाता है, इस औषधि से प्रायः १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फूला फली—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, वही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डियां

दिखाई देती थीं, अब प्रफुल्लित होना आरम्भ होता है। मूल्य धन-वालों से १००) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया॥

बालविरेचन—बच्चों के प्रायः रोग कोष्टबद्धता से आरम्भ होते हैं, और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से खुल कर सुख पूर्वक दस्त हो जाय, तो बड़ी जल्दी आराम आता है, यह गोलियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी सुगमता हो जाते हैं। मूल्य ३४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली खांसी हर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुण कारी हैं, थोड़े दिनों में ही आराम होता है, मूल्य १६ गोली ॥)

उपदंश औषधियां ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि बेपरवाही की जाय, तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरे घाव केवल लिंग पर होते हैं। मादीन का विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है, इस के तीन दर्जे होते हैं, पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताम्र रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाव कुरूप होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां तैयार रखते हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगालें, वा हम वृत्तान्त आने पर स्वयंम निश्चित करके भेज देते हैं:—

उपदंश औषधि नं० १—यह उपदंश के तीनों दर्जों नर व

नोटः—भस्में जो उपदंश में वर्ती जाती हैं वह हैं:—संखिया भस्म, दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुत्थभस्म, इत्यादि ॥

सारसारिष्ट मिश्रित—वहुत सी वैद्यक औषधियों का संग्रह है, उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है । फोड़ा फुन्सी, दाग धवल दाद, कृष्णदाग, ताम्र वर्ण चप्पड़, खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है । उन सब रोगों में जिन में विलायती सारसपरीला वर्ता जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा । मधुमेह, प्रमेह का हितकर है । प्रमेह के पश्चात् जो कारवालक भयंकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है । वात रक्त, भगन्दर को गुणकारी है । उत्तेजक और सुखदायक है । मूल्य १ बोतल २), उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये उसको मिश्रित किया जाता है । उपदंश का विष बैठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है, फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं । तो इस को सेवन करना चाहिए । कण्ठमाला, सन्धिवात, और उपदंश को भी हितकर है । मूल्य फी शीशी ३ औन्स २) रुपया, नमूना ।=)

सोज़ाक की औषधियां

सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, कुर्द होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीप जाती है, या तार से निकलते हैं, इस से बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता है, मूत्र की नाली संकीर्ण होजाती है, कभी २ मूत्र रुक जाता है तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ बड़ी कठिता से दूर हो सकता है, और

क्षीण हो जावे तो जाता ही नहीं, सोज़ाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती हैं, साधारणतयः निम्न लिखित हैं—:

सोजाक औषधि नं० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है. कष्ट कम होजाता है. थोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है, यदि पीव भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ ड्राम १) नमूना ॥)

सोजाक औषधि नं० २—बड़े ही तजुर्बों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्रह है, जो कि सोजाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है, दाह भी हो, दोनों मिले हुए हों, सब की अकसीर अचूक औषधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है. मूल्य ६० गोली ४), नमूना १५ गोली (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दमा व कुर्रह—यह औषधि केवल कुर्रह अर्थात् पीव जाने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीव बन्द होनी आरम्भ होती है, इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है, इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी आदि रोगों को दूर करती है, मूल्य २), नमूना।)

संग तोड़—पथरी, कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म, संगजराहतभस्म, जहरमोहराभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म, और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधियां

यूं तो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दो ही भेद हैं, रक्तार्श वा वातार्श. कभी पैतृक भी होती है, जो कष्टसाध्य है, साधारणतः निम्न लिखित औषधियां हैः—

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर है और साधारणतया इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २)

अर्शौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट हो दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शांति देती है, जैसे अग्नि पर पानी। मूल्य १) नमूना।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभ दायक है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में पूरा आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रुपया, नमूना।)

अर्शौषधि नं० २, (अकसीर बवासीर व शीघ्रपतन)—यह औषधि बलवर्द्धक, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को लाभ दायक है, विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली ५), ६ गोली १) रुपया॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ दस्तों की कोष्ठबद्धता हो, किसी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरेचन देना बहुत हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब दस्त होते हैं, और प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया॥

अनारसम—यह रक्तार्श और रक्तातिसार को गुणकारी है गोली खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्श या एक वटी खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, अनारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १) नमूना ४ वटी ।)

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी, अकसीर नं० ३३, लक्ष्मी विलास रसादि वर्णन हो चुके हैं ॥

प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है. और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है. फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है. कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधियां प्रायः देते हैं:—

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बढ़ी हो, क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोली नित्य । २५० गोली २), नमूना ।)

प्लीहोदरौषधि नं० ३—पौष्टिक है, चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढ़ाता है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्ती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठबद्धता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बड़ी हुई हो, तो यह औषधि गुणदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, रात्रि को सोते समय एक गोली

खाने से प्रातः खुलकर शौच आएगा, और तिल्ली कम होती होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपयो, नमूना चार आने ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ६—यह प्लीहा की उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कभी २ हो जाता हो, पाण्डु को दूर करती है, शरीर को बल देती है, मूल्य २), नमूना ।)

उदर रोगों की औषधियां

अकसीर हाजमा—अमोशय सम्बन्धी सर्व रोगों को अचूक औषधि है, आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है, खाया पिया सब पच जाता है, क्षुधा बढ़ती है, आज कल के दिनों में जब कि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियां बहुत बढ़ी हुई है, लगभग सब अमीर मन्दाग्नि ग्रस्त दिखाई देते हैं, यह औषधि प्रसाद प्रमाणित होगा मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १, नमूना ।)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा, गुड़ागुड़ाहट, वमन, विषूचिका, अतिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढ़ती है, अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुच्छ हैं, मूल्य २), नमूना ।)

पाचनवटी—शूल, पेट की वादी, गुड़गुड़ाहट को हितकर, क्षुधावर्द्धक है, कोष्ठबद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में वर्तना चाहिए, मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

प्राणदाता, (विषूचिका की अकसीर औषधि)—
अमृतधारा भी विषूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयंकर रोग के वास्ते किंचित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी चाहिए, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ५ घण्टे के भीतर ही

इस से प्रायः आराम आजाता है, वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य १५ गोली १) रुपया, सदैव पास रक्खो॥

रेचक वटी (गोली जुलाब)—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात का सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है, कोई कष्ट नहीं होता, शरीर सुखमय हो जाता है। १०-१२ गोलियां खाने से ८दश जुलाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों दोषों के बेग को दूर करती हैं। मूल्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली ≈)

आराम जान—जब सतत कोष्टबद्धता होती है, तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन वटी खावें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्टवद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है, और प्रति दिन खाने से अन्त्रियों का बल बढ़कर सतत कोष्टबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्टबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवर्धक सम्मिलित की गई है, जिस से यह शुक्र रोगियों को जब कि उनको कोष्टबद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है, मात्रा एक या दो गोली, गर्म पानी या गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १६ गोली ॥)

गन्धार्क रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विषूचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १), नमूना ≠)

शूलवटी—यह गोलियां सब प्रकार का उदरशूल यहां तक कि परिणाम शूल को भी हित कर हैं, घरों में प्रायः उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलियों को रखना अच्छा है। मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली ।)

हबाब अफ़ज़ा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषधि है, २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया, नमूना ।≠)

नोट:—चांदी भस्म, स्वर्ण पत्र भस्म, भी हृदय के लिए बड़ी हितकर हैं। भस्मों के वर्णन में देखो॥

मण्डूर वटिका—कामला, शोथ, पांडु रोग, यकृत की निर्बलता के वास्ते रामबाण है, खून एक उत्पन्न होकर रंग लाल होता है, वैद्यों की प्रसिद्ध औषधि है, मूल्य १६ गोली १) रुपया॥

रस मण्डूर—उपर्युक्त गुण हैं इसके अतिरिक्त शोथ को हितकर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥)

शोथ नाशक विरेचन—जब कि शोथ पांव या पेटादि पर हो, उस समय रसामण्डूर या अमृतधारा को औषधि सेवन की जाय. इसके साथ यह विरेचन सेवन करना चाहिए, रात्रि को १-२ गोलियां खाने से प्रातः खुलकर शौच होता है, और शोथ उतरता जाता है। मूल्य २४ गोली १, नमूना ≠)

नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा नं० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल ।)

सुरमा नं० २—नेत्र रोग यथा पानी आना, धुन्ध, नया फोला, जाला, कुकरे, पड़बाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ॥।), नमूना ⁻)॥

सुरमा नं० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। धुन्ध, जाला, कुकरा आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४), नमूना १)

सुरमा नं० ४—पड़बालों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पड़बालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला, ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा नं० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरना, बन्द होती है। प्रायः २ मास में पूर्ण लाभ होता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २।), नमूना १ माशा ॥≈)

भीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। ढलका, जोत, फूला, गरमी, दाह, खुजली, धुन्ध, जाला, पानी बहना, लालाई सब दूर होती हैं। अव्वल दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है। इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उत्तेजक और बल वर्धक दि औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है, कि जहां किसी योग में कर्पूर लिखा हो, वहां इसको डालें, तभी वह योग पूरा लाभ देगा। मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १।)

नूराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी, इत्यादि यदि इसका सेवन रक्खें, तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यक होगी, दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात ही ऐसा ज्ञात होता है, कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया ॥

कर्ण तेल—कर्ण रोग यथा दर्द, पीव, घाव, कानों में सांयें २ आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना ।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर जाते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना १ डराम

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीवादि भी जाती हो तो पहिले कर्ण तेल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ॥)

नासा रोग सम्बन्धी पटन्ट औषधियां ॥

अनुपम नस्य—यह निसोवर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के देते ही शिरवेदना, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्ययादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला नमूना ।), इस से छींक कभी आती है, कभी नहीं आती ॥

नस्य छींक—इसके लेने से छींकें खूब आती हैं । नजला,

जुक, को दूर करती हैं, शिर वेदन जो प्रतिश्याय वाकी दोष से हो बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १, नमूना ≈)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) फी शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफकेतु रस—इस के खाने से नजला, जुकाम, कफज खांसी को तत्काल आराम आता है, जब नजला के जुकाम का वेग हो २-२ गोलियां अर्क गावजुवान से खालें, और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

दन्त रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां

मञ्जन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना, दन्त पीड़ा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य ।) नमूना -)

मञ्जन नं० २—विशेषकर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दंत मोतियों के समान चमकने लगते हैं, जिन के टारटर (मल) जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा, मूल्य ।) नमूना -)

मञ्जन नं० ३ कारबालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है, रंग गुलाबी, कारबालिक टूथ पौडर है दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है, जो विलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं, वह इस को सेवन करें, मूल्य), नमूना -)